

ПРОТОКОЛ

приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу на тренировочном этапе по всестилевому каратэ в ОГБУ ДО ОСШ «Конас»

мальчики	девочки
Бег 30 м с высокого старта – не более 5,5 с	Бег 30 м с высокого старта – не более 5,8 с
Бег 1500 м с высокого старта – не более 8.05 м	Бег 1500 м с высокого старта – не более 8.29 м
И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 18 р	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 9 р
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи - +5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи - +6
Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 8,7 с	Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 9,1 с
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – 160 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – 145 см
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. – не менее 36 раз	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. – не менее 30 раз
Удары по снаряду руками за 10 с – не менее 10 раз	Удары по снаряду руками за 10 с – не менее 8 раз
Удары по снаряду ногами за 10 с – не менее 8 раз	Удары по снаряду ногами за 10 с – не менее 6 раз
Удары по снаряду руками за 30 с – не менее 30 раз	Удары по снаряду руками за 30 с – не менее 20 раз
Удары по снаряду ногами за 30 с – не менее 20 раз	Удары по снаряду ногами за 30 с – не менее 15 раз

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег 30 м с высокого старта – не более 6,2 с	Бег 1,500 км с высокого старта – не более 6.10 м	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 10 р	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи - +2	Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 9,6 с	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – 130 см	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. – не менее 27 раз	Удары по снаряду руками за 10 с	Удары по снаряду ногами за 10 с	Удары по снаряду руками за 30 с	Удары по снаряду ногами за 30 с
1	Белошанин Ева	5,6	8,20	10	+10	9,0	170	35	10	8	25	20
2	Костенко Кирилл	5,3	8,00	20	+5	8,5	200	40	15	10	50	40
3	Мязин Алексей	5,3	8,00	20	+10	8,3	190	40	15	10	50	40
4	Пантелеева Яна	5,7	8,26	10	+10	9,0	170	35	10	8	25	20
5	Смольская Алиса	5,5	8,20	10	+12	8,6	165	35	10	8	25	20
6	Федоров Игорь	5,2	8,01	20	+6	8,4	180	40	13	10	40	40
7	Яцкевич Максим	5,4	8,01	20	+10	8,3	195	40	15	10	50	40
8	Коробков Никита	5,6	8,25	10	+8	8,7	170	35	10	8	25	20
9	Лёгкая Ксения	5,6	8,21	10	+10	8,9	172	35	10	8	25	20
10	Петрунин Дмитрий	5,5	8,05	20	+5	8,6	175	40	13	10	40	40

Заместитель директора _____ / А.Ю. Шаблей /

дата: «11» декабря 2023 г.

Тренер-преподаватель, тренер _____ / И.Р. Сайранов /

ПРОТОКОЛ

приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу на этапе совершенствования спортивного мастерства по всестилевому каратэ в ОГБУ ДО ОСШ «Конас»

мальчики Бег 30 м с высокого старта – не более 4,7 с Бег 3000 м с высокого старта – не более 14.30 м И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 31 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи - +8 Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 7,6 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – 210 см Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. – не менее 40 раз Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) – 25,30 Удары по снаряду руками за 10 с – не менее 12 раз Удары по снаряду ногами за 10 с – не менее 10 раз Удары по снаряду руками за 60 с – не менее 70 раз Удары по снаряду ногами за 60 с – не менее 40 раз	девочки Бег 30 м с высокого старта – не более 5,5 с Бег 2000 м с высокого старта – не более 11.20 м И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 11 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи - +9 Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 8,7 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – 170 см Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. – не менее 36 раз Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) – 18,00 Удары по снаряду руками за 10 с – не менее 10 раз Удары по снаряду ногами за 10 с – не менее 8 раз Удары по снаряду руками за 60 с – не менее 60 раз Удары по снаряду ногами за 60 с – не менее 30 раз
--	--

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег 30 м с высокого старта – не более 6,2 с	Бег 3000 м с высокого старта	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 10 р	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи - +2	Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 9,6 с	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – 130 см	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. – не менее 27 раз	Кросс на 5 (3) км (бег по пересеченной местности)	Удары по снаряду руками за 10 с	Удары по снаряду ногами за 10 с	Удары по снаряду руками за 60 с	Удары по снаряду ногами за 60 с
1	Клятох Никита	4,6	14,25	50	+10	7,6	215	50	25,20	15	13	80	50
2	Ковалёва Екатерина	5,5	11,15	15	+10	8,6	180	40	17,50	13	10	70	40
3	Пантелеева Юлия	5,3	11,00	20	+15	8,3	210	40	17,00	13	15	70	40
4	Прохоров Игорь	4,4	14,15	50	+12	7,3	220	50	25,00	15	15	80	50
5	Прохорова Ксения	5,4	11,00	20	+15	8,2	205	40	17,10	13	15	70	40
6	Федорьев Кирилл	4,5	14,20	50	+10	7,3	220	50	25,00	15	15	80	50

Заместитель директора

/ А.Ю. Шаблей /

дата: «11» декабря 2023 г.

Старший тренер, тренер

/ И.Р. Сайранов /