

ПРОТОКОЛ

приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу на этапе начальной подготовки (НП-1) по рукопашному бою
в ОГБУ ДО ОСШ «Конас»

Мальчики, юноши И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 10 р Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 130 см Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+2 Бег 30 м – 6,2 с Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 9,6 с Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения – не менее 12 с Непрерывный бег в свободном темпе – не менее 10 м	Девочки, девушки И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 5 р Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 125 см Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+3 Бег 30 м – 6,4 с Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 9,9 с Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения – не менее 10 с Непрерывный бег в свободном темпе – не менее 8 м
--	---

№	Фамилия, имя спортсмена	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	Бег 30 м	Челночный бег 3х10 м с высокого старта	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	Непрерывный бег в свободном темпе
1	Абромчян Анна	10 р	1,50 см	2+	6,0 с	6,0 с	10 с	8 м
2	Акдильшиной Ольга	11 р	1,45 см	2+	6,0 с	6,0 с	20 с	8 м
3	Белков Дмитрий	20 р	1,65 см	2+	5,9 с	6,3 с	15 с	8 м
4	Белкова Мария	13 р	1,50 см	2+	5,8 с	6,2 с	20 с	8 м
5	Венгисин Никита	10 р	1,30 см	2+	6,2 с	6,4 с	16 с	8 м
6	Доминкин Ярослав	10 р	1,30 см	2+	6,2 с	6,3 с	10 с	8 м
7	Затребельский Э	11 р	1,35 см	2+	6,2 с	6,0 с	12 с	8 м
8	Муромцев Семен	12 р	1,40 см	2+	6,0 с	6,0 с	20 с	8 м
9	Савельев Иван	20 р	1,60 см	2+	5,9 с	6,0 с	20 с	8 м
10	Сорокин Антон	10 р	1,35 см	2+	6,0 с	6,3 с	21 с	8 м
11	Талланов Тимур	10 р	1,45 см	2+	6,2 с	6,4 с	15 с	8 м
12	Хитрая Анастасия	11 р	1,30 см	2+	6,0 с	6,2 с	10 с	8 м
13								
14								
15								
16								
17								

Заместитель директора _____ / А.Ю. Шаблей /

дата: «11» декабря 2023 г.

Тренер-преподаватель, тренер _____ / А.Г. Тихонов /

ПРОТОКОЛ

приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу на этапе начальной подготовки (НП-2) по рукопашному бою
в ОГБУ ДО ОСШ «Конас»

Мальчики, юноши И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 13 р Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 140 см Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+4 Бег 30 м – 6,0 с Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 9,3 с Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения – не менее 14 с Непрерывный бег в свободном темпе – не менее 11 м	Девочки, девушки И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 7 р Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 130 см Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+5 Бег 30 м – 6,2 с Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 9,5 с Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения – не менее 12 с Непрерывный бег в свободном темпе – не менее 9 м
--	---

№	Фамилия, имя спортсмена	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	Бег 30 м	Челночный бег 3х10 м с высокого старта	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	Непрерывный бег в свободном темпе
1	Абдулов Тимур	13 р	1,40	+5	6,2с	9,5с	12с	9 м
2	Громов Артем	15 р	1,50	+5	6,0с	9,4с	15с	9 м
3	Камалов Артур	27 р	1,80	+6	5,9с	9,0с	15с	9 м
4	Камалов Руслан	28 р	1,85	+8	5,8с	9,2с	20с	9 м
5	Мамедов Ильяс	13 р	1,60	+5	6,0с	9,5с	15с	9 м
6	Макаев Артем	13 р	1,40	+5	6,2с	9,4с	14с	9 м
7	Ремпе Лев	14 р	1,45	+5	6,2с	9,5с	13с	9 м
8	Стеблен Александр	20 р	1,50	+6	5,8с	9,4с	12с	9 м
9	Третьяченко Никол	20 р	1,80	+5	5,9с	9,3с	12с	9 м
10	Улиминов Федор	13 р	1,50	+5	6,2с	9,5	13с	9 м
11	Федоров Макс	14 р	1,40	+6	6,2с	9,5	14с	9 м
12	Хлыбов Леонид	20 р	1,60	+6	5,9с	9,4	12с	9 м
13								
14								
15								
16								
17								

Заместитель директора _____ / А.Ю. Шаблей /

дата: «11» декабря 2023 г.

Тренер-преподаватель, тренер _____ / А.Г. Тихонов /

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 3х10 м с высокого старта – не более 8,7 с	Челночный бег 3х10 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 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 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	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	Геворгян З.	6,2с	6,1	20р	+3	9,6с	1,50	29р	22р	18р	40р	20р
2	Григорьев В. Сергей	5,8с	6,0	27р	+4	9,0с	1,95	30р	25р	17р	50р	40р
3	Киселев Руслан	6,0с	6,1	20р	+2	9,6с	1,60	27р	24р	16р	45р	30р
4	Комаров Алек.	5,8с	6,0	26р	+2	9,5с	1,90	30р	25р	15р	40р	20р
5	Рагматов Амил	5,9с	6,0	25р	+3	9,4с	1,65	29р	15р	14р	37р	28р
6	Райбакин Роман	6,0с	6,1	20р	+3	9,3с	1,60	28р	22р	15р	40р	35р
7	Серых Артем	6,0с	6,0	20р	+2	9,6с	2,50	27р	20р	10р	32р	20р
8	Трибун Алексей	5,8с	6,0	28р	+3	9,0с	1,80	28р	25р	15р	42р	32р
9												
10												

Заместитель директора _____ / А.Ю. Шаблей /

дата: «11» декабря 2023 г.

Тренер-преподаватель, тренер _____ / А.Г. Тихонов /