

ПРОТОКОЛ

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

Юноши (мужчины) Бег 30 м – 5,7 с Бег на 1500 м – 8.20 м И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 13 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+3 Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 9,0 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 150 см Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине – не менее 5 р	Девушки (женщины) Бег 30 м – 6.0 с Бег на 1500 м – 8.55 м И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 7 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+4 Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 9,4 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 135 см Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине – не менее 7 р
--	--

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег 30 м	Бег на 1500 м	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	Челночный бег 3х10 м с высокого старта	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Подтягивание из виса лежа на высокой (низкой) перекладине
1	Галиакбаров Данил Русланович	5,7	8,20	28	+6	8,9	167	12
2	Копусова Александра Алексеевна	5,9	8,54	21	+4	9,3	145	6
3	Лукьянов Павел Михайлович	5,7	8,18	26	+5	8,6	164	8
4	Машнов Дмитрий Максимович	5,6	8,20	30	+4	8,4	172	14
5	Перцев Георгий Егорович	5,6	8,20	21	+4	8,4	163	8
6	Пилат Адам Павлович	5,7	8,18	26	+4	8,6	176	12
7	Скворцов Дмитрий Алексеевич	5,8	8,20	22	+3	8,8	162	7
8	Стаськовьяк Иван Николаевич	5,8	8,24	18	+3	9,0	157	6
9	Тимонин Владислав Вадимович	5,6	8,20	21	+5	8,6	164	11

Фортыгина Анна Даниловна	5,9	8,50	22	+ 5	8,9	164	9
-----------------------------	-----	------	----	-----	-----	-----	---

Заместитель директора _____ / А.Ю. Шаблей /

дата: «06» Сентября 2024 г.

Тренер-преподаватель, тренер _____ / С.Д. Синенко /
(подпись)