

ПРОТОКОЛ

приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу на тренировочном этапе по киокусинкай
в ОГБУ ОСИ «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	Абаимов Константин Николаевич	5,8	8,35	21	+4	8,7	158	8
2	Азаров Сергей Евгеньевич	5,9	8,40	18	+4	9,0	161	7
3	Воробьев Андрей Васильевич	5,8	8,31	24	+6	8,9	164	11
4	Ивашкин Руслан Александрович	5,8	8,31	26	+6	8,8	162	12
5	Сисанбаев Ралиф Рафисович	5,8	8,24	29	+6	8,8	164	14
6	Стаськовик Михаил Николаевич	5,9	8,35	18	+4	9,0	152	8
7	Страшников Александр Максимович	5,8	8,31	21	+5	8,8	156	10
8	Уткин Денис Алексеевич	5,8	8,34	20	+5	9,0	157	9
9	Хлиманков Виталий Юрьевич	5,9	8,40	16	+4	9,1	151	7

Шлыков Кирилл Андреевич	5,8	8,24	21	+5	8,7	168	11
----------------------------	-----	------	----	----	-----	-----	----

Заместитель директора _____ / А.Ю. Шаблей /

дата: «06» Сентября 2024 г.

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