

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	Агарков Илья Артемович	5,4	8,09	32	+5	2,2	171	18
2	Ассельборн Алёна Дмитриевна	5,7	8,55	30	+6	8,8	164	14
3	Бредо Мария Владимировна	5,8	8,50	28	+4	9,5	158	8
4	Гаёва Екатерина Андреевна	5,7	8,35	30	+7	8,8	169	12
5	Коршунов Андрей Алексеевич	5,9	8,25	24	+3	9,0	174	10
6	Расторгуева Ксения Максимовна	5,7	8,35	31	+7	8,8	168	14
7	Сидоров Семён Владимирович	5,4	8,09	38	+4	8,2	184	22
8	Федулов Александр Александрович	5,6	8,20	33	+6	8,3	171	18
9	Харитонов Ярослав Ильич	5,6	8,20	33	+4	8,3	173	18
10	Шаталов Степан Андреевич	5,4	8,08	38	+5	8,2	176	20

Заместитель директора _____ / А.Ю. Шаблей /

дата: «06» Сентября 2024 г.

Тренер-преподаватель, тренер _____ / С.Д. Синенко /