

ПРОТОКОЛ

приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу на тренировочном этапе
спорт глухих (дисциплина дзюдо) в ОГБУ ДО ОСШ «Конас»

мальчики бег на 30 м – не более 7,0 с Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 11 с бег на 400 м – без учета времени Поднимание туловища из положения лежа на спине – не менее 15 раз Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 150 см Подтягивание из виса высокой перекладине – не менее 10 р И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 15 р	девочки бег на 30 м – не более 7,0 с Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 11 с бег на 400 м – без учета времени Поднимание туловища из положения лежа на спине – не менее 15 раз Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 135 см Подтягивание из виса высокой перекладине – не менее 8 р И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 15 р
---	---

№	Фамилия, имя спортсмена	бег на 30 м	Челночный бег 3х10 м с высокого старта	бег на 400 м	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук
1	Апселямов Вадим Андреевич	6,1	10,1	1,08	64	194	15	41
2	Ахмедова Виолетта Эльтаковна	6,8	10,5	1,18	32	168	10	23
3	Галиулина Карина Денисовна	6,9	10,8	1,14	28	164	9	19
4	Нестерова Елизавета Сергеевна	6,8	10,6	1,16	39	173	10	21
5	Скутин Максим Николаевич	6,9	10,7	1,16	36	179	11	24
6	Халиуллина Виктория Николаевна	6,7	10,6	1,19	29	168	12	22
7	Цыбульский Николай Петрович	6,2	9,9	1,09	69	231	22	61
8	Часовников Илья Александрович	6,5	10,5	1,11	38	176	12	34

9	шаихов Денис Дамирович	6,6	10,3	1,13	41	172	11	29
---	---------------------------	-----	------	------	----	-----	----	----

Заместитель директора _____ / А.Ю. Шаблей/
 (подпись)

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

дата: «13» 09 2024 г.