

# ПРОТОКОЛ

приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу на этапе начальной подготовки (НП – 3 пхумсэ) по  
тхэквондо в ОГБУ ДО ОСШ «Конас»

| мальчики                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |          |                                              | девочки                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------|
| Бег 30 м – не более 6,7 с<br>Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу – не менее 10 раз<br>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) – не менее +3<br>Челночный бег 3х10 м с – не более 10,0 с<br>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 120 см |                                 |          |                                              | Бег 30 м – не более 6,8 с<br>Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу – не менее 6 раз<br>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) – не менее +5<br>Челночный бег 3х10 м с – не более 10,4 с<br>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 115 см |                      |                                             |
| №                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Фамилия, имя спортсмена         | Бег 30 м | Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                                                                                                                                                                                          | Челночный бег 3х10 м | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Балабанов Дмитрий Александрович | 5,61     | 23                                           | + 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 09,12                | 155                                         |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Балашов Даниил Олегович         | 5,89     | 20                                           | + 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 08,99                | 130                                         |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Вермишян Арсений Русланович     | 5,64     | 30                                           | + 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 08,99                | 160                                         |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Вильгаук Юрий Александрович     | 5,81     | 18                                           | + 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 08,37                | 160                                         |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Григорьева Полина Павловна      | 5,73     | 14                                           | + 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 08,37                | 134                                         |
| 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Гущин Валерий Павлович          | 5,93     | 21                                           | + 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 08,99                | 128                                         |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Долгушев Сергей Антонович       | 5,65     | 24                                           | + 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 08,41                | 163                                         |
| 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Дьяченко Вячеслав Витальевич    | 5,71     | 20                                           | + 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 08,48                | 151                                         |
| 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ермак Карина Евгеньевна         | 5,61     | 21                                           | + 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 07,91                | 150                                         |
| 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Жаркова Диана Александровна     | 5,64     | 17                                           | + 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 08,28                | 132                                         |
| 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Жебель Роман Денисович          | 5,89     | 18                                           | + 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 8,65                 | 130                                         |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Жебель София Денисовна          | 5,61     | 19                                           | + 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 8,27                 | 150                                         |

|    |                                     |      |    |      |       |     |
|----|-------------------------------------|------|----|------|-------|-----|
| 13 | Коновалова Александра<br>Алексеевна | 5,91 | 21 | + 8  | 09,10 | 153 |
| 14 | Малкина Ксения Сергеевна            | 5,91 | 15 | + 14 | 09,12 | 161 |
| 15 | Мосиенко Никита Евгеньевич          | 5,69 | 21 | + 9  | 08,48 | 157 |
| 16 | Ракипова Светлана Тимуровна         | 5,64 | 14 | + 13 | 08,28 | 127 |
| 17 | Севастьянов Степан Евгеньевич       | 5,70 | 24 | + 7  | 08,48 | 161 |
| 18 | Шанауров Иван Станиславович         | 6,05 | 13 | + 3  | 09,39 | 122 |
| 19 | Шушаев Дмитрий Александрович        | 5,63 | 25 | + 4  | 08,41 | 131 |

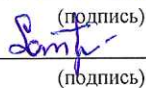
Заместитель директора



/ А.Ю. Шаблей /

дата: « 17 » 06 2024 г.

Тренер-преподаватель

  
(подпись)

/ А.В. Сомова /