

ПРОТОКОЛ

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

Юноши
Бег 60 м – 10,4 с
Бег на 1500 м – не более 8.05 мин
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – не менее 18 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее +5
Челночный бег 3x10 м – не более 8,7 с
Челночный бег 30x8 м с высокого старта – не более 1,25 мин
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 160 см
Подтягивание из виса на высокой перекладине – не менее 4 раз
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) – не менее 36 раз
Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с – не менее 18

Девушки
Бег 60 м – 10,9 с
Бег на 1500 м – не более 8.29 мин
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – не менее 9 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее +6
Челночный бег 3x10 м – не более 9,1 с
Челночный бег 30x8 м с высокого старта – не более 1,35 мин
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 145 см
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – 11 раз
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) – не менее 30 раз
Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с – не менее 16

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег 60 м	Бег на 1500 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	Техническое мастерство/Обязательная техническая программа
1	Вершинина Анна	10,23	8,10	20	10	9.0	1,30	156		11	39	20	
2	Ермаков Константин	10,11	7,97	22	9	8,78	1,29	170	10		40	19	
3	Канилова Варвара	10,24	7,98	25	9	8,69	1,19	167		13	38	20	
4	Каравдин Максим	10,19	7,89	29	8	8,55	1,10	172	10		41	22	
5	Маркова Дарья	10,56	8,26	16	11	8,59	1,21	167		14	34	21	
6	Онищенко Полина	10,78	7,78	12	11	8,45	1,23	156		15	34	22	
7	Пашков Сергей	10,13	7,76	33	8	8,56	1,12	175	12		40	19	
8	Симонова Алина	10,23	8,20	12	7	9.0	1,30	149		11	32	18	
9	Тулбаев Радмир	9,98	7,79	29	10	8,67	1,24	169	9		40	21	
10	Фефелов Вячеслав	10,16	8,0	30	10	8,65	1,20	165	9		40	20	

	Чехова Екатерина	10,69	8,23	20	9	8,89	1,21	166		13	37	20	
--	------------------	-------	------	----	---	------	------	-----	--	----	----	----	--

Заместитель директора _____ / А. Ю. Шаблей /

(подпись)

Тренер-преподаватель, тренер _____ / В.В. Клинин /

(подпись)

дата: 14 » 06 2024 г.