

ПРОТОКОЛ

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

Юноши Бег 30 м – 6,0с Челночный бег 3х10 м – не более 9,3 с Челночный бег 30х8 м с высокого старта – не более 1,25 мин Бег на 1000 м – не более 5,50 мин Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 140 см Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее +4 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – не менее 13 раз Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с – не менее 18	Девушки Бег 30 м – 6,2 с Челночный бег 3х10 м – не более 9,5 с Челночный бег 30х8 м с высокого старта – не более 1,35 мин Бег на 1000 м – не более 6.20 мин Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 130 см Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее +5 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – не менее 7 раз Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с – не менее 16
--	--

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег 30 м	Челночный бег 3х10 м	Челночный бег 30х8 м с высокого	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Наклон вперед из положения стоя	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	Бег на 1000 м
1	Азимхонзода Бехзод	5,56	8,98	1,13	155	7	19	20	5,42
2	Жужа Матвей	5,67	8,89	1,21	165	9	22	21	5,32
3	Максимовских Георгий	5,78	9,21	1,11	149	8	27	19	5,30
4	Малыженко Максим	5,89	9,13	1,19	153	11	32	18	5,29
5	Петухов Егор	5,98	8,95	1,17	160	10	39	20	5,48
6	Родионов Егор	5,78	8,87	1,20	162	9	43	20	5,50
7	Санина Мария	6,0	9,34	1,15	145	8	21	19	5,34
8	Унанян Эдмонд	5,73	8,67	1,0	162	8	20	19	5,47
9	Хаиров Вадим	5,84	8,89	1,13	170	7	20	21	5,32
10	Шарапова Вера	6,12	9,0	1,25	149	12	20	19	5,55
11	Шашина Елизавета	5,98	9,16	1,23	148	8	15	20	5,59

Заместитель директора _____ / А. Ю. Шаблей /

(подпись)

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

дата: «14» 08 2024 г.