

ПРОТОКОЛ

приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу на тренировочном этапе по всестилевому каратэ в ОГБУ ОСШ «Конас»

мальчики Бег 30 м с высокого старта – не более 5,5 с Бег 1500 м с высокого старта – не более 8.05 м И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 18 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи - +5 Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 8,7 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – 160 см Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. – не менее 36 раз Удары по снаряду руками за 10 с – не менее 10 раз Удары по снаряду ногами за 10 с – не менее 8 раз Удары по снаряду руками за 30 с – не менее 30 раз Удары по снаряду ногами за 30 с – не менее 20 раз	девочки Бег 30 м с высокого старта – не более 5,8с Бег 1500 м с высокого старта – не более 8.29 м И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 9 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи - +6 Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 9,1 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – 145 см Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. – не менее 30 раз Удары по снаряду руками за 10 с – не менее 8 раз Удары по снаряду ногами за 10 с – не менее 6 раз Удары по снаряду руками за 30 с – не менее 20 раз Удары по снаряду ногами за 30 с – не менее 15 раз
---	---

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег 30 м с высокого старта	Бег 1500 м с высокого старта	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	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	Удары по снаряду руками за 10 с	Удары по снаряду ногами за 10 с	Удары по снаряду руками за 30 с	Удары по снаряду ногами за 30 с
1	Барабаш Ксения Руслановна	5,2	7,41	20	+ 9	8,2	180	42	12	11	38	24
2	Баркин Александр Михайлович	5,1	7,38	22	+ 11	8,3	175	48	12	12	34	22
3	Козлов Артем Алексеевич	5,4	7,21	28	+ 14	8,4	165	44	11	14	33	26
4	Никонов Георгий Таирович	5,3	7,33	24	+ 12	8,5	165	46	14	12	37	23
5	Романов Никита Валентинович	5,1	7,42	21	+ 11	8,2	170	42	18	11	42	21
6	Салимуллин Арсен Русланович	5,4	7,52	27	+ 9	8,4	175	49	16	12	44	24
7	Хабарова Валерия Евгеньевна	5,2	7,59	28	+ 18	8,3	180	52	17	11	41	26
8	Юдаков Владислав Андреевич	5,3	7,33	30	+ 16	8,5	165	47	14	14	39	27

Заместитель директора

(подпись)

Тренер-преподаватель, тренер

(подпись)

/ А.Ю. Шаблей /

/ М.З. Ароян /

дата: « 05 » 09 2024г.

ПРОТОКОЛ

приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу на тренировочном этапе по всестилевому каратэ в ОГБУ ОСШ «Конас»

мальчики Бег 30 м с высокого старта – не более 5,5 с Бег 1500 м с высокого старта – не более 8.05 м И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 18 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи - +5 Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 8,7 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – 160 см Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. – не менее 36 раз Удары по снаряду руками за 10 с – не менее 10 раз Удары по снаряду ногами за 10 с – не менее 8 раз Удары по снаряду руками за 30 с – не менее 30 раз Удары по снаряду ногами за 30 с – не менее 20 раз	девочки Бег 30 м с высокого старта – не более 5,8с Бег 1500 м с высокого старта – не более 8.29 м И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 9 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи - +6 Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 9,1 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – 145 см Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. – не менее 30 раз Удары по снаряду руками за 10 с – не менее 8 раз Удары по снаряду ногами за 10 с – не менее 6 раз Удары по снаряду руками за 30 с – не менее 20 раз Удары по снаряду ногами за 30 с – не менее 15 раз
---	---

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег 30 м с высокого старта	Бег 1500 м с высокого старта	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	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	Удары по снаряду руками за 10 с	Удары по снаряду ногами за 10 с	Удары по снаряду руками за 30 с	Удары по снаряду ногами за 30 с
1	Азаматов Артур Ринатович	5.2	7.42	20	+ 9	8.4	180	42	14	12	34	22
2	Глазырин Кирилл Андреевич	5.1	7.39	24	+ 12	8.3	165	48	12	11	38	27
3	Гордеев Арсений Сергеевич	5.3	7.47	26	+ 11	8.2	175	51	11	13	36	24
4	Гордеев Лев Сергеевич	5.1	7.53	22	+ 14	8.4	170	44	12	13	37	28
5	Горюнова Мария Егоровна	5.4	7.34	26	+ 11	8.1	170	47	14	16	34	26
6	Ульданов Михаил Олегович	5.2	7.58	28	+ 12	8.2	185	43	16	12	31	22

Заместитель директора _____ / А.Ю. Шаблей /

(подпись)

Тренер-преподаватель, тренер _____ / М.З. Ароян /

(подпись)

дата: « 05 » 09 2024г.

ПРОТОКОЛ

приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу на тренировочном этапе по всестилевому каратэ в ОГБУ ОСШ «Конас»

мальчики
Бег 30 м с высокого старта – не более 5,5 с
Бег 1500 м с высокого старта – не более 8.05 м
И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 18 р
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи - +5
Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 8,7 с
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – 160 см
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. – не менее 36 раз
Удары по снаряду руками за 10 с – не менее 10 раз
Удары по снаряду ногами за 10 с – не менее 8 раз
Удары по снаряду руками за 30 с – не менее 30 раз
Удары по снаряду ногами за 30 с – не менее 20 раз

девочки
Бег 30 м с высокого старта – не более 5,8с
Бег 1500 м с высокого старта – не более 8.29 м
И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 9 р
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи - +6
Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 9,1 с
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – 145 см
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. – не менее 30 раз
Удары по снаряду руками за 10 с – не менее 8 раз
Удары по снаряду ногами за 10 с – не менее 6 раз
Удары по снаряду руками за 30 с – не менее 20 раз
Удары по снаряду ногами за 30 с – не менее 15 раз

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег 30 м с высокого старта	Бег 1500 м с высокого старта	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	Челночный бег 3x10 м с высокого старта	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	Удары по снаряду руками за 10 с	Удары по снаряду ногами за 10 с	Удары по снаряду руками за 30 с	Удары по снаряду ногами за 30 с
1	Афанасьев Глеб Владимирович	5.2	7.31	20	+8	8.4	180	44	12	12	40	24
2	Волков Арсений Антонович	5.1	7.38	25	+11	8.4	175	42	14	12	42	28
3	Захарова Алена Владимировна	5.4	7.32	25	+9	8.3	180	43	12	18	43	27
4	Кильдигулова Ляля Наилевна	5.3	7.28	24	+12	8.5	165	48	16	14	48	28
5	Кириянов Иван Антонович	5.3	7.54	22	+9	8.2	170	49	12	14	41	29
6	Силантьев Артем Константинович	5.1	7.52	28	+11	8.4	175	44	13	16	42	32
7	Синельникова Милана Витальевна	5.4	7.37	25	+11	8.5	180	42	14	13	44	24
8	Чекмышев Роман Алексеевич	5.2	7.27	30	+15	8.3	170	51	16	19	47	26

Заместитель директора _____ / А.Ю. Шаблей /

(подпись)

Тренер-преподаватель, тренер _____ / М.З. Ароян /

(подпись)

дата: «05» 09 2024г.