

ПРОТОКОЛ

приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу на тренировочном этапе
(возрастная категория 11-12 лет) по дзюдо в ОГБУ ДО ОСШ «Конас»

Юноши Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – не менее 10 р И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 12 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+4 Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 10 с Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с. – не менее 12 раз Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 105 см	Девушки Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – не менее 9 р И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 11 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее + 5 Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 10,6 с Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с. – не менее 10 раз Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 100 см
--	---

№	Фамилия, имя спортсмена	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	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	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
1	Артемьева Кира Алексеевна	10	12	+6	10,6	11	105
2	Басалгин Александр Дмитриевич	11	13	+5	10	13	110
3	Бушуев Богдан Александрович	11	13	+4	10	12	110
4	Бушуева Аврора Александровна	9	11	+4	10,6	10	100
5	Внуков Ярослав Алексеевич	10	12	+4	10	12	105
6	Даутов Эрик Равилевич	14	20	+4	9,9	15	115
7	Ермолова Мелания Сергеевна	9	12	+4	10,6	11	105
8	Кожевников Даниил Иванович	10	13	+4	10	13	110
9	Спицын Кирилл Андреевич	12	14	+5	9,9	15	110
10	Строгонов Олег Игоревич	12	20	+8	9,9	15	120
11	Султанов Амир Ринатович	11	15	+4	10	12	105

Заместитель директора

А.Ю. Шаблей /

дата: « 03 » 09 2024 г.

Тренер-преподаватель, тренер

В.В. Гусельцев /

(подпись)

ПРОТОКОЛ

приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу на тренировочном этапе
(возрастная категория 13 лет и старше) по дзюдо в ОГБУ ДО ОСШ «Конас»

Юноши Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – не менее 11 р И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 15 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее +4 Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 10 с Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с. – не менее 12 раз Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 115 см	Девушки Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – не менее 10 р И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 14 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее + 5 Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 10,6 с Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с. – не менее 11 раз Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 105 см
---	--

№	Фамилия, имя спортсмена	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	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	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
1	Акопян Эмин Антонович	15	20	+4	9.8	15	125
2	Визгейм Яна Александровна	11	16	+7	10.5	11	110
3	Гусельцева Василиса Владимировна	10	15	+7	10.4	11	105
4	Долгушин Виктор Сергеевич	11	15	+4	10	12	115
5	Малявкин Даниил Александрович	14	18	+4	10	12	125
6	Сахаутдинова Маргарита Дамировна	11	16	+5	10.5	12	105
7	Созинов Роман Павлович	14	15	+4	10	12	115
8	Супруга Карина Владимировна	11	15	+6	10.5	12	110
9	Шевченко Валерия Антоновна	13	17	+8	10.1	12	115
10	Шафоатов Улугбек Мансурджонович	11	15	+4	10	13	120

Заместитель директора _____ / А.Ю. Шаблей /

дата: « 03 » 09 2024 г.

Тренер-преподаватель, тренер _____ / В.В. Гусельцев /
(подпись)