

ПРОТОКОЛ

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

Юноши (мужчины) Бег 30 м – 5,7 с Бег на 1500 м – 8.20 м И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 13 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+3 Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 9,0 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 150 см Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине – не менее 5 р	Девушки (женщины) Бег 30 м – 6.0 с Бег на 1500 м – 8.55 м И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 7 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+4 Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 9,4 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 135 см Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине – не менее 7 р
--	--

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег 30 м	Бег на 1500 м	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	Подтягивание из виса лежа на высокой (низкой) перекладине
1	Байгужина Софья Маратовна	5,9	8,40	26	+5	8,8	158	6
2	Вахмистров Павел Артёмович	5,8	8,18	30	+6	8,7	161	12
3	Баруля Роман Борисович	5,7	8,16	32	+5	8,4	171	18
4	Евсюков Данил Иванович	5,9	8,20	32	+4	8,6	169	14
5	Идрисов Артём Ильдарович	5,9	8,24	24	+5	8,9	164	8
6	Петрунин Семён Андреевич	5,8	8,20	30	+6	8,6	167	12
7	Расторгуев Тимофей Максимович	5,8	8,20	31	+5	8,6	166	11
8	Савко Дмитрий Олегович	5,7	8,18	34	+6	8,4	168	14
9	Толстых Злата Сергеевна	6,0	8,64	22	+4	9,1	152	7
10	Филимонов Кирилл Алексеевич	5,8	8,20	28	+5	8,6	159	11

Заместитель директора _____ / А.Ю. Шаблей /

дата: «06» Сентября 20 24 г.

Тренер-преподаватель, тренер _____ / С.Д. Синенко /