

ПРОТОКОЛ

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

Мальчики (юноши) 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 3x10 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 3 р Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) – не менее 16 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 3x10 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 9 р Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) – не менее 14 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 3x10 м с высокого старта	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Подтягивание из виса лежа на высокой (низкой) перекладине	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)
1	Бадин Сергей Андреевич	5,7	8.19	13	3	9,0	150	3	16
2	Байзакова Варвара Александровна	5,4	8.46	10	8	8,8	141	10	16
3	Бардин Александр Владимирович	5,55	8.14	15	4	8,4	155	6	19
4	Бардин Никита Владимирович	5,62	8.16	13	3	8,9	151	4	16
5	Белобородов Артем Николаевич	5,61	8.16	13	3	8,7	150	4	16
6	Крикун Леонид Николаевич	5,64	8.20	13	3	8,9	156	3	16
7	Никулкин Тимофей Сергеевич	5,7	8.16	13	3	8,8	154	3	16
8	Пестерев Никита Вячеславович	5,43	8.10	14	5	8,4	162	9	21
9	Печенкин Дмитрий Павлович	5,66	8.20	13	3	9,0	152	3	17
10	Триль Богдан Юрьевич	5,59	8.09	15	4	8,5	157	7	19
11	Филипенко Сергей	5,61	8.10	15	5	8,5	159	6	20

	Максимович								
12	Хайрзаманов Никита Эльдарович	5,7	8.18	13	3	9,0	150	4	16
13	Хамадулин Денис Дмитриевич	5,64	8.16	14	4	8,6	157	6	19
14	Шарафутдинов Давид Камолдинович	5,58	8.15	14	3	8,7	155	7	18
15	Шарафутдинов Джамалдин Камолдинович	5,6	8.18	13	3	8,6	160	3	21

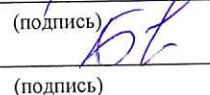
Заместитель директора



/ А.Ю. Шаблей /

дата: «13» 09 2025 г.

Тренер-преподаватель, тренер


(подпись)

/ В.А. Ботов /