

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	Агарков Арсений Артемович	6,4	8.09	13	5	8,43	164	14
2	Балчугов Владислав Александрович	5,46	8.13	13	4	8,69	157	11
3	Гончаров Радислав Павлович	5,51	8.19	13	3	8,76	152	8
4	Кожевников Иван Иванович	5,67	8.19	13	3	9	159	7
5	Кульгова Ева Александровна	5,64	8.42	7	6	9,9	141	7
6	Луценко Софья Александровна	6,7	8,53	7	4	9,3	137	8
7	Попшой Александр Алексеевич	5,68	8.16	13	4	8,82	159	10
8	Темкин Матвей Иванович	5,36	8.11	13	6	8,41	165	13
9	Темкин Тимофей Иванович	5,67	8.19	13	4	8,93	153	6
10	Юсупов Тимур Ильгизович	5,52	8.14	13	3	8,71	160	9

Заместитель директора _____ / А.Ю. Шаблей /

дата: «13» 09 2024 г.

Тренер-преподаватель, тренер _____ / В.А. Ботов /