

# ПРОТОКОЛ

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Мальчики (юноши)</p> <p>Бег 30 м – 5,7 с</p> <p>Бег на 1500 м – 8.20 м</p> <p>И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 13 р</p> <p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+3</p> <p>Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 9,0 с</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 150 см</p> <p>Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине – не менее 3 р</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) – не менее 16 р</p> | <p>Девушки (женщины)</p> <p>Бег 30 м – 6.0 с</p> <p>Бег на 1500 м – 8.55 м</p> <p>И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 7 р</p> <p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+4</p> <p>Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 9,4 с</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 135 см</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине – не менее 9 р</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) – не менее 14 р</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| №  | 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 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) |
|----|----------------------------------|----------|---------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 1  | Бадьянова Ульяна Александровна   | 5,94     | 8.5           | 7                                           | 4                                                                         | 9,1                                    | 142                                         | 9                                                         | 15                                                       |
| 2  | Блинов Вячеслав Евгеньевич       | 5,82     | 8.19          | 13                                          | 3                                                                         | 8,95                                   | 152                                         | 3                                                         | 16                                                       |
| 3  | Давлетбаев Эльбрус Русланович    | 5,56     | 8.09          | 13                                          | 4                                                                         | 8,76                                   | 156                                         | 6                                                         | 18                                                       |
| 4  | Зуев Дмитрий Дмитриевич          | 5,51     | 8.03          | 13                                          | 4                                                                         | 8,69                                   | 156                                         | 7                                                         | 21                                                       |
| 5  | Калачев Арсений Валерьевич       | 5,79     | 8.17          | 13                                          | 3                                                                         | 8,91                                   | 151                                         | 3                                                         | 16                                                       |
| 6  | Кондауров Дмитрий Романович      | 5,98     | 8.18          | 13                                          | 3                                                                         | 8,96                                   | 150                                         | 3                                                         | 16                                                       |
| 7  | Косарев Семён Иванович           | 5,55     | 8.12          | 13                                          | 3                                                                         | 8,81                                   | 151                                         | 5                                                         | 17                                                       |
| 8  | Курманов Айнар Равилевич         | 5,54     | 8.16          | 13                                          | 4                                                                         | 8,72                                   | 153                                         | 4                                                         | 19                                                       |
| 9  | Наумова Ксения Константиновна    | 5,61     | 8.48          | 8                                           | 6                                                                         | 9,1                                    | 145                                         | 9                                                         | 16                                                       |
| 10 | Петрашкевич Екатерина Алексеевна | 5,84     | 8.52          | 7                                           | 4                                                                         | 9,32                                   | 135                                         | 9                                                         | 14                                                       |

|    |                                |      |      |    |   |      |     |   |    |
|----|--------------------------------|------|------|----|---|------|-----|---|----|
|    | Попова Арина<br>Александровна  | 5,82 | 8,49 | 9  | 5 | 9,2  | 137 | 9 | 14 |
| 12 | Потехин Тихон<br>Александрович | 5,63 | 8,18 | 13 | 3 | 8,84 | 151 | 4 | 16 |
| 13 | Романов Кирилл<br>Артемович    | 5,70 | 8,19 | 13 | 3 | 8,96 | 150 | 3 | 16 |
| 14 | Стещенко Иван<br>Владиславович | 5,63 | 8,16 | 14 | 4 | 8,72 | 159 | 7 | 18 |
| 15 | Хисамов Ратмир<br>Марселевич   | 5,6  | 8,12 | 13 | 3 | 8,86 | 156 | 4 | 16 |

Заместитель директора

(подпись)

/ А.Ю. Шаблей /

дата: «13» 09 2024 г.

Тренер-преподаватель, тренер

(подпись)

/ В.А. Ботов /