

ПРОТОКОЛ

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

Мальчики, юноши И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 13 р Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 140 см Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+4 Бег 30 м – 6,0 с Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 9,3 с Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения – не менее 14 с Непрерывный бег в свободном темпе – не менее 11 м	Девочки, девушки И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 7 р Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 130 см Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+5 Бег 30 м – 6,2 с Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 9,5 с Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения – не менее 12 с Непрерывный бег в свободном темпе – не менее 9 м
--	---

№	Фамилия, имя спортсмена	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	Бег 30 м	Челночный бег 3х10 м с высокого старта	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	Непрерывный бег в свободном темпе
1	Абдрахманов Тимур Русланович	14 р	1,45 см	+ 4	6,0с	9,3с	14с	12м
2	Абромьян Анна Геворговна	8р	135 см	+ 5	6,0с	9,5с	12с	9 м
3	Акульшина Олеся Владимировна	10р	140 см	+ 5	6,0с	9,3с	12с	9 м
4	Максаков Артем Павлович	13 р	150 см	+ 4	6,0с	9,2с	14с	12 м
5	Михайлов Иван Евгеньевич	25р	180 см	+ 4	5,5с	9,0с	13с	12 м
6	Мурыгин Семен Сергеевич	13 р	146 см	+ 4	5,9с	9,1с	24с	12 м
7	Омельяненко Виктор Константинович	20 р	170 см	+ 4	5,5с	9,0с	20с	12 м
8	Песков Михаил Васильевич	15 р	160 см	+ 4	5,4с	9,0с	16с	12 м
9	Ремпе Лев Кириллович	13 р	150 см	+ 4	6,0с	9,2с	15с	12 м
10	Савельев Иван Сергеевич	14 р	155 см	+ 4	6,0с	9,3с	16с	12 м
11	Талалов Тимур Мелибоевич	13 р	145 см	+ 4	6,0с	9,3с	15с	12 м

	Хитрая Анастасия Валерьевна	80	150 см	+ 5	6.0с	9.0с	14с	9м
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								

Заместитель директора _____ / А.Ю. Шаблей /
(подпись)

дата: «06» июня 2024 г.

Тренер-преподаватель, тренер _____ / А.Г. Тихонов /
(подпись)