

ПРОТОКОЛ

приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу на тренировочном этапе (СС-4) по рукопашному бою
в ОГБУ ДО ОСШ «Конас»

юноши Бег 60 м – 10,4с Бег 1500 м – не более 8,05с И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 20 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+5 Челночный бег 3х10 м - не более 8.7 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 160 см Подтягивание из виса на высокой перекладине – не менее 7 р Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» – не менее 6 р Прыжок в высоту с места – не менее 40 см Тройной прыжок с места - не менее 5 м Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы - не менее 5,2 м Бросок набивного мяча (3кг) назад - не менее 6 м	девушки Бег 60 м – 10,9с Бег 1500 м – не более 8,29с И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 15 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+6 Челночный бег 3х10 м - не более 9.1 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 145 см Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см – не менее 11 р Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» – не менее 4 р Прыжок в высоту с места – не менее 40 см Тройной прыжок с места - не менее 5 м Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы - не менее 5,2 м Бросок набивного мяча (3кг) назад - не менее 6 м
---	---

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег 60 м	Бег 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	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Подтягивание из виса на высокой перекладине, низкой перекладины не 90 см	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Прыжок в высоту с места	Тройной прыжок с места	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	Бросок набивного мяча (3кг) назад
1	Гусак Артем Сергеевич	10.1	8	25	5	8.4	165	9	8	42	5.1	5.5	6.3
2	Зубов Денис Александрович	10.	7.55	30	5	8.2	170	10	8	41	5.1	5.2	6
3	Ибраев Вячеслав Серикович	9.8	7.50	30	6	8.1	170	10	7	42	5	5.4	6.3
4	Коновалов Всеволод Сергеевич	10.2	8	30	5	8.4	163	8	8	40	5	5.3	6
5	Нестеров Дмитрий Евгеньевич	9.58	8	24	6	8.0	110	9	7	42	5.3	5.5	6.3
6	Сатонин Евгений Дмитриевич	10.3	8.02	30	5	8.2	168	8	7	40	5.1	5.4	6

7	Таджибоев Руслан Рахмонжонович	9,53	7,55	40	7	7,9	170	10	8	42	5	5,5	6,5
8	Третьяков Иван Дмитриевич	10,4	8	35	6	8,6	160	8	7	40	5	5,8	6,6

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

дата: « 12 » 09 20 24 г.

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