

ПРОТОКОЛ

приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу на тренировочном этапе
спорт глухих (дисциплина дзюдо) в ОГБУ ДО ОСШ «Конас»

мальчики бег на 30 м – не более 7,0 с Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 11 с бег на 400 м – без учета времени Поднимание туловища из положения лежа на спине – не менее 15 раз Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 150 см Подтягивание из виса высокой перекладине – не менее 10 р И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 15 р	девочки бег на 30 м – не более 7,0 с Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 11 с бег на 400 м – без учета времени Поднимание туловища из положения лежа на спине – не менее 15 раз Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 135 см Подтягивание из виса высокой перекладине – не менее 8 р И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 15 р
---	---

№	Фамилия, имя спортсмена	бег на 30 м	Челночный бег 3х10 м с высокого старта	бег на 400 м	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук
1	Александров Ермак Евгеньевич	6,8	10,6	1,11	22	185	17	22
2	Вахобов Шамиль Саидмурович	6,7	10,2	1,08	29	190	24	34
3	Карпенко Маргарита Алексеевна	6,7	10,8	1,17	17	179	20	25
4	Рыбаков Роман Борисович	6,9	10,5	1,11	32	183	18	31
5	Фомикова Анастасия Николаевна	6,5	10,5	1,08	21	176	16	28
6	Юрченко Егор Петрович	6,3	9,9	1,01	35	214	28	46

Заместитель директора _____ / А.Ю. Шаблей/

(подпись)

дата: «18» 09 2024 г.

Тренер-преподаватель, тренер _____ / Д.Д. Придира /

(подпись)