

ПРОТОКОЛ

приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу на тренировочном этапе по тхэквондо ГТФ
в ОГБУ ОСШ «Конас»

Юноши (мужчины) Бег 60 м – 10,4 с Бег на 1500 м – 8,05 м И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 18 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+5 Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 8,7 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 160 см Подтягивание из виса на высокой перекладине – не менее 3 р Статическое упражнение: удержание ноги на «еп чаги», на уровне пояса – не менее 15 с Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «долео чаги» за 10 с – не менее 17 р Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «твит чаги» за 10 с – не менее 18 р И.П. лежа на спине, поднимание туловища – не менее 27 раз	Девушки (женщины) Бег 60 м – 10,9 с Бег на 1500 м – 8,29 м И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 9 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+6 Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 9,1 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 145 см Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – не менее 9 р Статическое упражнение: удержание ноги на «еп чаги», на уровне пояса – не менее 15 с Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «долео чаги» за 10 с – не менее 17 р Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «твит чаги» за 10 с – не менее 18 р И.П. лежа на спине, поднимание туловища – не менее 24 раз
--	---

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег 60 м	Бег на 1500 м	И.П. – упор лежа. Отжимание	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	Челночный бег 3x10 м	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине	Статическое упражнение: удержание ноги на «еп чаги», на уровне пояса	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «долео чаги» за 10 с	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «твит чаги» за 10 с	И.П. лежа на спине, поднимание туловища
1	Альт Олег Эдуардович	10,2	8,02	25	+5	8,5	174	5	17	18	18	30
2	Анишин Александр Павлович	10,4	8,04	18	+5	8,7	172	7	15	17	18	28
3	Бахтияров Шохрух Орифжонович	10,1	8,03	18	+5	8,7	170	9	16	18	18	29
4	Белов Георгий Алексеевич	10,4	8,05	18	+5	8,6	161	3	15	17	18	27
5	Велигура Артём Романович	10,1	8,03	27	+5	8,4	169	4	17	18	19	30
6	Деревсков Николай Сергеевич	10,3	8,04	19	+5	8,6	161	4	15	17	18	27

	Деулин Степан Павлович	10,2	8,02	30	+5	8,3	173	7	18	19	19	30
8	Ломова Мария Николаевна	10,6	8,15	15	+6	8,9	153	9	16	17	19	27
9	Пастухов Вячеслав Константинович	10,4	8,03	19	+5	8,4	162	4	15	17	18	29
10	Сергеев Кирилл Дмитриевич	10,3	8,02	26	+5	8,6	164	4	16	18	19	27
11	Филиппова Валерия Алексеевна	10,7	8,20	12	+6	9,0	147	9	16	17	18	26
12	Шумова Аделина Александровна	10,8	8,22	14	+6	9,1	146	9	15	17	18	24

Заместитель директора _____ / А.Ю. Шаблей /

(подпись)

дата: «05» 09 2024 г.

Тренер-преподаватель, тренер _____ / А.Р. Хасанов /

(подпись)