

ПРОТОКОЛ

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

Мальчики (юноши) Бег 60 м – не более 10,4с Бег на 1500 м – не более 8,05 мин Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – не менее 18 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+5 Челночный бег 3х10 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 4 р Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) – не менее 36 р. Челночный бег 30х8 м с высокого старта – не более 1 мин. 25 с. Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с – не менее 18 р.	Девочки (девушки) Бег 60 м – не более 10,9 с Бег на 1500 м – не более 8,29 мин Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – не менее 9 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее +6 Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 9,1 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 145 см Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см – не менее 11 р Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) – не менее 30 р. Челночный бег 30х8 м с высокого старта – не более 1 мин. 35 с. Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с – не менее 16 р.
---	---

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег 60 м	Бег на 1500 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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 на высокой перекладине Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Челночный бег 30х8 м с высокого старта	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с
1	Абсаликова Ника Александровна	10,21	8,0	12	10	8,56	160	5	34	1,20	18
2	Верещинский Максим Евгеньевич	10,11	7,98	30	9	8,61	173	6	40	1,10	20
3	Вершинин Елисей Дмитриевич	9,98	8,0	33	9	8,52	168	6	40	1,11	20
4	Вершинин Федор Александрович	9,78	7,90	40	10	8,50	173	8	42	1,09	20
5	Евсеева Наталья Дмитриевна	10,31	8,10	20	11	8,97	163	11	35	1,22	19
6	Емельянова Ксения Георгиевна	10,32	8,32	21	12	8,96	165	12	32	1,25	18
7	Исмаилова Дарья Сергеевна	9,97	8,33	30	9	8,34	155	12	33	1,23	20
8	Лемясов Артем Александрович	9,87	8,0	44	13	8,54	169	10	38	1,12	19
9	Максименко Мария	10,0	7,97	43	15	8,65	153	10	40	1,23	20

	Михайловна										
10	Масалитин Артем Дмитриевич	9,23	8,0	37	9	8,40	170	11	40	1,13	21
11	Мокеева Злата Константиновна	10,22	8,11	15	9	9,0	151	11	32	1,30	17
12	Назарова Каролина Александровна	10,0	8,12	20	12	8,78	154	15	37	1,28	19
13	Петрунин Сергей Денисович	9,78	8,0	42	8	8,67	178	9	42	1,05	20
14	Подкорытова Александра Евгеньевна	9,98	8,10	21	13	8,94	158	12	37	1,32	20
15	Чернышев Никита Евгеньевич	9,80	8,88	38	10	8,75	169	13	43	1,16	19

Заместитель директора
(подпись)

Тренер-преподаватель, тренер
(подпись)

/ А.Ю. Шаблей/

/ П.В. Милешкин /

дата: «14» 06 2024 г.