

ПРОТОКОЛ

приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу на этапе начальной подготовки по тхэквондо ВТФ
в ОГБУ ОСШ «Конас»

Юноши (мужчины) Бег 30 м – 6,0с Бег на 1000 м – не более 5,50 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – не менее 13 раз Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее +4 Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 9,3 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 140 см	Девушки (женщины) Бег 30 м – 6,2с Бег на 1000 м – не более 6,20 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – не менее 7 раз Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее +5 Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 9,5 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 130 см
---	--

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег 30 м	Бег на 1000 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
1	Вараксина Василиса Михайловна	5,60	6,13	10	9	9,32	147
2	Заякин Дмитрий Артемович	5,25	5,22	14	8	8,44	155
3	Лесиков Олег Александрович	5,31	5,12	22	8	8,21	156
4	Лутфилаев Акбаржон Ак рамжонович	5,68	5,15	20	10	8,35	166
5	Лутфилаев Отабек Акра мжонович	5,56	5,16	20	9	8,40	168
6	Пересадило Валентина Егоровна	5,76	6,0	11	11	9,0	143
7	Пластеева Елизавета Ильинична	6,0	6,11	27	11	8,78	154
8	Сапожников Иван Станиславович	5,16	5,19	33	8	8,31	166
9	Созыкин Александр Евгеньевич	5,54	5,33	21	7	8,59	148
10	Тепляков Семен Александрович	5,32	5,32	28	11	8,0	160
11	Тимофеева Алиса Дмитриевна	5,98	6,12	11	12	8,98	155

12	Шестаков Александр Валерьевич	5,48	5,22	23	8	8,34	162
----	----------------------------------	------	------	----	---	------	-----

Заместитель директора _____

(подпись)

Тренер-преподаватель, тренер _____

(подпись)

/ А.Ю. Шаблей/

/ П.В. Милешкин /

дата: «14» 06 2024 г.