

ПРОТОКОЛ

приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу на тренировочном этапе по тхэквондо ВТФ
в ОГБУ ОСШ «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	Абласова Карина Рустамовна	10,23	8,10	12	10	9,0	155	11	34	1,30	19
2	Григорович Иван Павлович	10,11	7,56	26	7	8,64	168	12	40	1,22	20
3	Игнатович Семен Сергеевич	9,98	7,78	30	7	8,54	169	10	41	1,11	20
4	Клинчин Лев Витальевич	9,97	7,79	45	12	8,36	172	7	44	1,05	22
5	Найданова Александра Алексеевна	10,19	8,0	40	13	8,98	160	13	43	1,33	21
6	Найданова Полина Алексеевна	10,12	8,0	41	13	9,0	162	13	40	1,34	21
7	Паневин Егор Михайлович	9,98	7,98	33	8	8,66	171	9	37	1,20	19
8	Перекопская Екатерина Сергеевна	10,32	8,11	20	12	8,89	156	14	34	1,32	18

	Пересадило Вероника Егоровна	10,36	8,12	22	13	9,0	159	11	34	1,21	20
10	Сынков Артем Андреевич	10,21	7,98	32	9	8,7	160	9	39	1,12	19
11	Ширшов Сергей Андреевич	9,89	7,65	51	10	8,67	178	10	42	1,05	22

Заместитель директора _____ / А.Ю. Шаблей/
 (подпись)
 Тренер-преподаватель, тренер _____ / П.В. Милешкин /
 (подпись)

дата: «14» 06 2024 г.