

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	Алексюнин Павел Павлович	10,21	8,0	36	8	8,54	172	9	38	1,21	20
2	Вайсбекер Андрей Андреевич	10,11	8,22	40	8	8,44	167	10	40	1,24	20
3	Журавская Кира Михайловна	10,67	8,12	12	10	8,78	155	12	32	1,32	19
4	Ишкинина Карина Рустамовна	10,56	8,16	13	9	8,98	165	12	34	1,29	21
5	Кораблева Полина Денисовна	10,39	8,24	15	11	8,74	153	12	38	1,28	18
6	Мальцев Александр Дмитриевич	10,20	7,97	34	8	8,34	175	7	41	1,11	19
7	Пашнин Потап Петрович	10,21	7,89	30	9	8,56	178	11	39	1,15	20
8	Пронин Артемий Витальевич	9,98	7,70	40	7	8,65	169	12	38	1,20	22
9	Ракипова	10,32	8,21	33	10	9,0	154	11	32	1,30	19

	Александра Тимуровна										
10	Соломенцев Константин Анатольевич	10,17	7,97	32	8	8,67	168	16	39	1,21	20
11	Хомич Семен Сергеевич	10,24	8,0	36	8	8,54	172	10	38	1,19	19

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

дата: «04» 06 2025 г.