

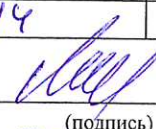
ПРОТОКОЛ

приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу на тренировочном этапе
(возрастная категория 13 лет и старше) по дзюдо в ОГБУ ОСШ «Конас»

<p>Юноши</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – не менее 11 р</p> <p>И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 15 р</p> <p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+4</p> <p>Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 10 с</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с. – не менее 12 раз</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 115 см</p> <p>Техническое мастерство</p> <p>Обязательная программа</p>	<p>Девушки</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – не менее 10 р</p> <p>И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 14 р</p> <p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее + 5</p> <p>Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 10,6 с</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с. – не менее 11 раз</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 105 см</p> <p>Техническое мастерство</p> <p>Обязательная программа</p>
--	--

№	Фамилия, имя спортсмена	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	Челночный бег 3x10 м с высокого старта	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Техническое мастерство	Обязательная программа
1	Горбун ЕН	10	14	+10см	11сек	12	1.58	4	+
2	Корсаев ДВ	13	23	+7	8сек	18	2.10	5	+
3	Орловский ЕМ	13	20	+7см	8сек	27	1.65	3	+
4	Папулов АД	14	22	+5см	8сек	22	1.72	4	+
5	Рузавкин М А	16	24	+6см	10.2 сек	21	1.71	4	+
6	Симаков АЕ	22	41	+7 см	8	18	1.70	5	+
7	Суханова Р.У.	11	16	+5 см	11сек	13	1.76	5	+
8	Хлобистов МА	18	24	+8	10.2	16	1.72	5	+
9	Зенуров ИА	20	28	+10 см	8сек	16	1.62	5	+
10	Шерапов ЫР	14	30	+5 см	10 сек	13	1.65	4	+
11	Шинкин МС	14	22	+6см	10 сек	14	1.77	5	+

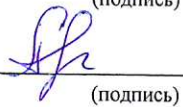
Заместитель директора _____ /


(подпись)


Е.В. Дьячкова /

дата: « 11 » 12 20 23 г.

Старший тренер, тренер _____ /


(подпись)

В.В. Афонин /