

ПРОТОКОЛ

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

<p>Юноши (мужчины) Бег 30 м – 6,2 с Бег на 1000 м – 6.10 м И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 10р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+2 Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 9,6с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 130 см Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине – не менее2р Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) – не менее 10 р</p>	<p>Девушки (женщины) Бег 30 м – 6.0с Бег на 1500 м – 8.55 м И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 7р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+4 Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 9,4с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 135 см Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине – не менее 4р Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) – не менее 9р</p>
--	--

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег 30 м	Бег на 1500 м	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	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Подтягивание из виса лежа на высокой (низкой) перекладине	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)
1	Бадин Сергей	6,8	8,19	21		8,6	1,51	4	22
2	Байзакова Варвара	6,9	8,08	22		8,5	1,62	4	26
3	Бардин Александр	7	8,20	24		8,4	1,59	6	24
4	Бардин Никита	6,8	8,14	21		8,82	1,53	5	22
5	Белобородов Артем	7	9,15	22		8,96	1,45	6	25
6	Крикун Леонид	6,8	8,32	24		8,10	1,54	5	24
7	Никулин Тимофей	6,9	8,97	21		8,79	1,51	4	23
8	Пестерев Никита	6,8	9,09	22		8,68	1,64	6	25
9	Печенкин Дмитрий	7	9,6	16		10,04	1,41	4	17
10	Триль Богдан	7	8,64	19		8,72	1,65	6	25
11	Филипенко Сергей	7	9,15	20		8,99	1,61	5	25
12	Хайрзаманов Никита	6,9	8,30	25		8,21	1,69	8	25
13	Хамадулин Денис	7	9,6	21		9,04	1,50	6	26
14	Шарафутдинов Давид	6,8	8,96	20		8,90	1,46	6	24
15	Шарафутдинов Джамалдин	6,9	9,10	23		8,97	1,56	8	25
16									
17									

Заместитель директора _____ /

(подпись)

Старший тренер, тренер _____ /

(подпись)

_____ / Е.В. Дьячкова /

_____ / В.А. Ботов /

дата: « 11 » 12 2023 г.

ПРОТОКОЛ

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

<p>Юноши (мужчины) Бег 30 м – 6,2 с Бег на 1000 м – 6.10 м И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 10р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+2 Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 9,6с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 130 см Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине – не менее 2р Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) – не менее 10 р</p>	<p>Девушки (женщины) Бег 30 м – 6.0с Бег на 1500 м – 8.55 м И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 7р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+4 Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 9,4с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 135 см Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине – не менее 4р Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) – не менее 9р</p>
---	--

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег 30 м	Бег на 1500 м	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	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Подтягивание из виса лежа на высокой (низкой) перекладине	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)
1	Блинов Вячеслав	6,8	8,17	22		8,8	1,42	4	21
2	Бадьянова Ульяна	6,7	8,08	23		8,5	1,52	5	30
3	Давлетбаев Эльбрус	6,8	8,20	27		8,4	1,33	6	23
4	Зуев Дмитрий	6,8	8,14	30		8,05	1,29	8	25
5	Калачев Арсений	7	9,15	16		8,96	1,56	4	17
6	Кондауров Дмитрий	6,8	8,32	24		8,64	1,54	5	24
7	Попова Арина	6,5	8,10	30		8,06	1,64	4	28
8	Косарев Кирилл	6,8	9,08	18		8,89	1,79	5	17
9	Хисамов Ратмир	7	9,25	22		8,01	1,73	9	18
10	Курманов Айнар	7	9,02	19		9,72	1,87	6	19
11	Наумова Ксения	7	9,15	16		8,94	1,47	4	20
12	Потехин Тихон	6,9	8,30	30		8,21	1,67	8	24
13	Романов Кирилл	7	9,6	21		10,04	1,23	4	15
14	Стешенко Иван	6,8	8,45	26		8,85	1,46	6	23
15									
16									
17									

Заместитель директора _____ /

(подпись)

Старший тренер, тренер _____ /

(подпись)

Е.В. Дьячкова / Е.В. Дьячкова /

В.А. Ботов / В.А. Ботов /

дата: «11» 12 2023 г.

ПРОТОКОЛ

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

<p>Юноши (мужчины) Бег 30 м – 6,2 с Бег на 1000 м – 6.10 м И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 10р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+2 Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 9,6с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 130 см Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине – не менее 2р Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) – не менее 10 р</p>	<p>Девушки (женщины) Бег 30 м – 6.0с Бег на 1500 м – 8.55 м И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 7р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+4 Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 9,4с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 135 см Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине – не менее 4р Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) – не менее 9р</p>
---	--

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег 30 м	Бег на 1500 м	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	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Подтягивание из виса лежа на высокой (низкой) перекладине	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)
1	Агарков Арсений	6,8	8,08	23		8,42	1,69	6	25
2	Балчугов Владислав	6,9	8,25	22		8,54	1,62	5	24
3	Гончаров Радислав	6,9	8,29	22		8,52	1,59	6	24
4	Кожевников Иван	6,8	8,14	21		8,45	1,71	6	25
5	Кульгова Ева	7	9,08	20		8,59	1,51	5	22
6	Луценко София	7	8,87	17		8,72	1,56	5	24
7	Попшой Александр	6,9	8,30	22		8,55	1,60	6	25
8	Темкин Матвей	6,8	8,08	23		8,41	1,70	8	25
9	Темкин Тимофей	6,9	8,10	22		8,46	1,69	6	24
10	Юсупов Тимур	6,9	8,12	22		8,55	1,65	6	25
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									

Заместитель директора _____ /

(подпись)

Старший тренер, тренер _____ /

(подпись)

А.Ю. Дьячкова
Е.В. Дьячкова /

В.А. Ботов /

дата: « 11 » 12 20 23 г.