

ПРОТОКОЛ

приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу на этапе совершенствования спортивного мастерства по кюкусинкай
в ОГБУ ДО ОСШ «Конас»

<p>Юноши (мужчины) Бег 30 м – 5.1 с Бег на 2000 м – 9.40 м И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 24 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+6 Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 7,8 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 190 см Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 м. – не менее 39 раз Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине – не менее 10 р Техническое мастерство Обязательная программа</p>	<p>Девушки (женщины) Бег 30 м – 5.4 с Бег на 2000 м – 11.40 м И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 10 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+8 Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 8,8 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 160 см Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 м. – не менее 34 раз Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине – не менее 10 р Техническое мастерство Обязательная программа</p>
---	---

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег 30 м	Бег на 2000 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	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 м	Подтягивание из виса лежа на высокой (низкой) перекладине	Техническое мастерство	Обязательная программа
1	Татауров Валерий Евгеньевич	5,0	9,24	54	0	7	200	71	12	+	+
2	Шарипов Айдар Русланович	4,9	9,15	61	+1	6,9	210	69	16	+	+
3	Шафиков Денис Данилович	4,9	9,18	65	-1	6,9	205	70	15	+	+

Заместитель директора
(подпись)

Тренер-преподаватель, тренер
(подпись)

/ А.Ю. Шаблей /

/ А.А. Федулов /

дата: «11» декабря 2023 г.

ПРОТОКОЛ

приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу на тренировочном этапе по киккусинкай
в ОГБУ ДО ОСШ «Конас»

<p>Юноши (мужчины) Бег 30 м – 5,7 с Бег на 1500 м – 8.20 м И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 13 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее +3 Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 9,0 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 150 см Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине – не менее 5 р Техническое мастерство Обязательная программа</p>	<p>Девушки (женщины) Бег 30 м – 6.0 с Бег на 1500 м – 8.55 м И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 7 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее +4 Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 9,4 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 135 см Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине – не менее 7 р Техническое мастерство Обязательная программа</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	Техническое мастерство	Обязательная программа
1	Агарков Илья Артемович	5,3	8,00	31	+3	8,2	172	8	+	+
2	Бредо Мария Владимировна	5,7	8,15	21	+3	8,7	170	5	+	+
3	Гаёва Екатерина Андреевна	5,4	8,10	29	-4	8,0	183	7	+	+
4	Галиакбаров Данил Русланович	5,6	7,58	30	-4	8,0	174	6	+	+
5	Копусова Александра Алексеевна	5,7	8,20	18	+3	9	170	5	+	+
6	Костюк Данил Вячеславович	5,7	8,20	36	0	8,7	170	9	+	+
7	Сафарова Виктория Юрьевна	5,2	7,40	38	-2	8,0	184	8	+	+

8	Сединкин Артем Алексеевич	5,1	7,34	50	+1	7,3	190	13	+	+
9	Федулов Александр Александрович	5,2	7,49	51	-2	7,5	187	16	+	+
10	Шаталов Александр Андреевич	5,4	7,45	48	0	8,0	2000	11	+	+
11	Шаталов Степан Андреевич	5,1	7,46	50	-1	7,6	191	14	+	+

Заместитель директора
(подпись)

А.Ю. Шаблей /

дата: «11» декабря 2023 г.

Тренер-преподаватель, тренер
(подпись)

А.А. Федулов /