

ПРОТОКОЛ

приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу на тренировочном этапе
(возрастная категория 13 лет и старше) по дзюдо в ОГБУ ДО 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 3х10 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 3х10 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 90 см	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	Челночный бег 3х10 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	Акопек Эмин	14	20	+4	9,8	14	120	4	+
2	Анисимов Константин	15	20	+7	9,3	14	130	5	+
3	Визлейн Яков	10	15	+7	10,5	11	105	4	+
4	Гусельцев Валерий	10	15	+7	10,4	11	105	4	+
5	Ильин Александр	15	20	+4	9,9	12	125	5	+
6	Сахаутдинов Мурат	10	16	+5	10,3	12	108	4	+
7	Созиков Роман	14	18	+4	10	12	115	4	+
8	Суряев Александр	10	14	+6	10,3	11	110	5	+
9	Шевченко Валерий	12	16	+8	10,2	12	110	4	+
10	Мамедов Ибрагим	14	17	+4	10	12	110	4	+
11	Строголов Олег	12	20	+8	9,9	12	115	4	+
12									
13									
14									
15									

Заместитель директора _____

(подпись)

/ А.Ю. Шаблей /

Тренер-преподаватель, тренер _____

(подпись)

/ В.В. Гусельцев /

дата: «11» декабря 2023 г.

ПРОТОКОЛ

приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу на тренировочном этапе
(возрастная категория 11-12 лет) по дзюдо в ОГБУ ДО ОСШ «Конас»

<p>Юноши</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 12 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 105 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 9 р</p> <p>И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 11 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 10 раз</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 100 см</p> <p>Техническое мастерство</p> <p>Обязательная программа</p>
---	---

№	Фамилия, имя спортсмена	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	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	Бушцев Богдан	11	13	+4	10	12	105	4	+
2	Бушцево Роберт	9	11	+4	10,6	10	100	4	+
3	Артёмьева Кира	9	11	+6	10,5	10	100	4	+
4	Басегайтис Александр	11	12	+5	10	13	105	4	+
5	Виткович Ярослав	11	12	+4	10	12	105	4	+
6	Долгушин Виктор	12	17	+6	10	13	115	4	+
7	Котельников Дмитрий	13	18	+4	9,9	14	105	4	+
8	Синицын Кирилл	15	20	+8	9,8	17	115	5	+
9	Сурбанов Амир	12	14	+7	11,0	12	105	4	+
10	Медведев Умарбек	11	12	+4	10	13	105	4	+
11									
12									
13									
14									
15									

Заместитель директора _____ /

(подпись)

А.Ю. Шаблей /

дата: «11» декабря 2023 г.

Тренер-преподаватель, тренер _____ /

(подпись)

В.В. Гусельцев /

ПРОТОКОЛ

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

<p>Юноши (мужчины)</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – не менее 14 р</p> <p>И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 17 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 9,8 с</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с. – не менее 14 раз</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 160 см</p> <p>Техническое мастерство</p> <p>Обязательная программа</p>	<p>Девушки (женщины)</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – не менее 12 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 + 5</p> <p>Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 10,4 с</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с. – не менее 13 раз</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 145 см</p> <p>Техническое мастерство</p> <p>Обязательная программа</p>
---	--

№	Фамилия, имя спортсмена	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	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	Алексеева Виктория	20	25	+ 6	9,4	14	160	5	+
2	Гусельков Эмиль	20	26	+ 6	9,8	14	160	5	+
3	Тимуралеев Руслан	23	30	+ 7	9,6	14	180	5	+
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									

Заместитель директора _____ / А.Ю. Шаблей /

Тренер-преподаватель, тренер _____ / В.В. Гусельцев /

дата: «11» декабря 2023 г.

ПРОТОКОЛ

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

<p>Юноши (мужчины) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – не менее 14 р И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 17 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+4 Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 9,8 с Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с. – не менее 14 раз Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 160 см Техническое мастерство Обязательная программа</p>	<p>Девушки (женщины) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – не менее 12 р И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 15 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее + 5 Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 10,4 с Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с. – не менее 13 раз Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 145 см Техническое мастерство Обязательная программа</p>
---	--

№	Фамилия, имя спортсмена	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	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	Акопян Левон	20	28	+4	9,6	17	170	5	+
2	Бобкин Максим	18	20	+5	9,7	19	170	5	+
3	Исмаилов Денис	19	20	+7	9,2	15	170	5	+
4	Исметьев Шия	23	21	+6	9,6	17	180	5	+
5	Тараксец Владислав	14	14	+4	9,8	14	160	4	+
6	Шадраатов Радован	14	14	+4	9,8	14	160	5	+
7	Алихант Максим	20	20	+5	9,7	18	160	5	+
8	Партеков Максим	20	21	+6	9,6	17	170	5	+
9	Кертов Константин	19	20	+5	9,8	16	170	4	+
10									
11									
12									
13									
14									

Заместитель директора _____

(подпись)

/ А.Ю. Шаблей /

дата: «11» декабря 2023 г.

Тренер-преподаватель, тренер _____

(подпись)

/ В.В. Гусельцев /