

ПРОТОКОЛ

приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу на этапе начальной подготовки по тхэквондо ГТФ
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 10 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+2 Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 9,6 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 130 см Кросс (бег по пересеченной местности) на 2 км – не более 18 мин Подтягивание из виса на высокой перекладине – не менее 2 р Статическое упражнение: удержание ноги на «ап чаги», на уровне пояса – не менее 10 с Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «долео чаги» за 10 с – не менее 13 р</p>	<p>Девушки (женщины) Бег 30 м – 6,2 с Бег на 1000 м – 6.10 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+2 Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 9,6 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 130 см Кросс (бег по пересеченной местности) на 2 км – не более 18 мин Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – не менее 4 р Статическое упражнение: удержание ноги на «ап чаги», на уровне пояса – не менее 10 с Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «долео чаги» за 10 с – не менее 13 р</p>
--	--

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег 30 м	Бег на 1000 м	И.П. – упор лежа. Отжимание	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	Кросс (бег по пересеченной местности) на 2 км	Подтягивание из виса на высокой перекладине (из виса лежа на низкой перекладине 90 см)	Статическое упражнение : удержание ноги на «ап чаги», на уровне пояса	Выполнение с макс. частотой повторений по макиваре удара «долео чаги» за 10 с
1	Альб Олег	5,9	6,07	20	+2	9,3	180	16	5	+	15
2	Анисим Александр	6,2	6,09	10	+2	9,5	140	18	4	+	13
3	Бахтияров Шоҳруҳ	6,0	6,09	15	+2	9,4	144	17,5	5	+	14
4	Белов Георгий	6,2	6,07	14	+2	9,5	133	18	2	+	13
5	Велизур Артем	5,9	6,00	21	+2	9,2	155	16,7	5	+	14
6	Деревяков Николай	6,1	6,08	13	+2	9,4	139	17,9	3	+	13
7	Деулин Степан	5,8	5,9	22	+2	9,1	160	16	5	+	16
8	Ишмаева Мария	6,0	6,08	14	+2	9,4	136	17,3	10	+	13
9	Касбулатов Виссенте	6,1	6,06	15	+2	9,2	135	16,9	4	+	15
10	Сергеев Кирилл	6,0	6,07	12	+2	9,3	141	17,7	4	+	13
11	Филиппова Ван	5,9	6,08	14	+2	9,2	135	17,4	9	+	14
12	Ишмаева Азелия	6,1	6,07	12	+2	9,4	136	17,8	8	+	13
13											
14											
15											

Заместитель директора _____ / А.Ю. Шаблей /

дата: «11» 12 2024 г.

Старший тренер, тренер _____ / А.Р. Хасанов /

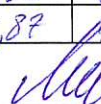
ПРОТОКОЛ

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

<p>Юноши (мужчины) Бег 60 м – 8,2 с Бег на 2000 м – 8,10 м И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 36 р Подтягивание из виса на высокой перекладине – не менее 12 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+11 Челночный бег 3x10 м – не более 7,9 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 180 см И.П. лежа на спине, поднятие туловища (за 1 мин)– не менее 46 раз Статическое упражнение: удержание ноги на «еп чаги», на уровне пояса – не менее 15 с Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «долео чаги» за 10 с – не менее 17 р Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «твит чаги» за 10 с – не менее 18 р Бег 30 м – 5,3 с Техническое мастерство/обязательная техническая программа</p>	<p>Девушки (женщины) Бег 60 м – 8,2 с Бег на 2000 м – 8,10 м И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 36 р Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – не менее 9 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+11 Челночный бег 3x10 м – не более 7,9 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 180 см И.П. лежа на спине, поднятие туловища (за 1 мин)– не менее 46 раз Статическое упражнение: удержание ноги на «еп чаги», на уровне пояса – не менее 15 с Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «долео чаги» за 10 с – не менее 17 р Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «твит чаги» за 10 с – не менее 18 р Бег 30 м – 5,3 с Техническое мастерство/обязательная техническая программа</p>
---	--

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег 60 м	Бег на 2000 м	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	Челночный бег 3x10 м	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	И.П. лежа на спине, поднятие туловища (за 1 мин)	Статическое упражнение : удержание ноги на «еп чаги», на уровне пояса	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «долео чаги» за 10 с	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «твит чаги» за 10 с	Бег 30 м	Техническое мастерство/обязательная техническая программа
1	Бектумуров Д	7,9	7,89	38	12	+11	7,8	182	46	+	17	18	5,1	+
2	Визитовичев А	8,1	8,05	36	10	+11	7,8	181	46	+	17	18	5,3	+
3	Трушкин И	7,8	8,03	40	12	+11	7,5	183	47	+	18	19	5,2	+
4	Федина П	8,1	8,06	36	10	+11	7,7	180	46	+	17	18	5,2	+
5	Хасанов И	7,7	7,85	45	15	+11	7,3	184	50	+	20	21	4,9	+
6	Шогалев А	7,6	7,89	48	15	+11	7,2	186	50	+	21	20	4,8	+


Заместитель директора _____ /


(подпись)

А.Ю. Шаблей /

дата: « 11 » 12 2024 г.

Старший тренер, тренер _____ /


(подпись)

А.Р. Хасанов /

ПРОТОКОЛ

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

<p>Юноши (мужчины) Бег 60 м – 10,4 с Бег на 1500 м – 8,05 м И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 18 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+5 Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 8,7 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 160 см Статическое упражнение: удержание ноги на «ап чаги», на уровне пояса – не менее 15 с Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «долео чаги» за 10 с – не менее 17 р Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «твит чаги» за 10 с – не менее 18 р Подтягивание из виса на высокой перекладине – не менее 3 р И.П. лежа на спине, поднимание туловища – не менее 27 раз Кросс (бег по пересеченной местности) на 2 км – не более 18 мин Техническое мастерство/обязательная техническая программа</p>	<p>Девушки (женщины) Бег 60 м – 10,4 с Бег на 1500 м – 8,05 м И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 18 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+5 Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 8,7 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 160 см Статическое упражнение: удержание ноги на «ап чаги», на уровне пояса – не менее 15 с Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «долео чаги» за 10 с – не менее 17 р Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «твит чаги» за 10 с – не менее 18 р Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – не менее 9 р И.П. лежа на спине, поднимание туловища – не менее 27 раз Кросс (бег по пересеченной местности) на 2 км – не более 18 мин Техническое мастерство/обязательная техническая программа</p>
---	---

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег 30 м	Бег на 1500 м	И.П. – упор лежа. Отжимание	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	Челночный бег 3x10 м	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Статическое упражнение: удержание ноги на «ап чаги», на уровне пояса	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «долео чаги» за 10 с	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «твит чаги» за 10 с	Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине	И.П. лежа на спине, поднимание туловища	Кросс (бег по пересеченной местности) на 2 км	Техническое мастерство/обязательная техническая программа
1	Васильев Данил	10,2	8,01	25	+5	8,2	164	+	21	19	4	33	17,4	+
2	Мешкова Вероника	10,3	8,03	24	+5	8,4	162	+	18	18	15	30	17,8	+
3	Каблов Сергей	10,1	7,99	28	+5	8,1	175	+	22	21	5	35	17,1	+
4	Кузнецова Юлия	10,4	8,04	20	+5	8,5	163	+	17	18	12	29	17,9	+
5	Мамонтикова И	10,1	7,96	27	+5	8,3	173	+	22	22	6	34	17,3	+
6	Пикалов Ярослав	10,3	8,03	25	+5	8,5	171	+	21	19	3	32	17,6	+
7	Хасанов Роберт	10,2	8,02	25	+5	8,3	172	+	20	20	3	33	17,5	+
8	Юмагулова В	10,1	8,04	22	+5	8,4	168	+	19	18	11	28	17,8	+

