

ПРОТОКОЛ

приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу на тренировочном этапе по виду спорта - спорт ЛИН – спортивная дисциплина дзюдо
в ОГБУ ДО ОСШ «Конас»

Юноши (мужчины) Бег 30 м – не более 6,3 с Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 11,4 с Подтягивание на перекладине – не менее 9 р Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками – не менее 5 р. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях – не менее 10 р. Техническое мастерство Обязательная программа	Девушки (женщины) Бег 30 м – не более 7 с Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 12 с Подтягивание на перекладине – не менее 5 р Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками – не менее 4 р. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях – не менее 6 р. Техническое мастерство Обязательная программа
---	--

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег 30 м	Челночный бег 3х10 м с высокого старта	Подтягивание на перекладине	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Техническое мастерство	Обязательная программа
1	Жамолатов Мухам	6.3	7.79	16	12	11	4	4
2	Жариллова Тахир	7	12	5	4	6	3	3
3	Маслов Диана	6.3	11.4	9	5	10	3	3
4	Миллер Алена	5.6	8.86	5	5	10	3	3
5	Розов Максим	6.3	9.41	9	5	10	3	3
6	Роденко Дарья	6.57	9.48	5	4	6	3	3
7	Атёсова Валерия	6.60	9.99	10	8	6	3	3
8	Казанцев Иван	5	7	14	7	14	3	3
9	Жамолатов Абдул	6	8.33	13	11	10	4	4
10	Карташова Коля	6.3	11.4	9	5	10	3	3
11	Киреева Ксения	6	11.2	10	6	12	3	3
12	Миллер Роман	5.26	7.8	15	10	17	3	3
13	Сулдасева Надежда	7	12	5	4	6	3	3
14	Турдаков Ульяна	6.3	11.4	9	5	10	3	3
15	Киреева Ульяна	6	11	10	7	10	3	3
16								
17								

Заместитель директора _____ / А.Ю. Шаблей /

(подпись)

дата: « 11 » декабря 2023 г.

Тренер-преподаватель, (тренер) _____ / Х.Т. Исаков /

(подпись)