

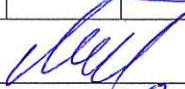
## ПРОТОКОЛ

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

<p>юноши</p> <p>Бег на 100 м – не более 13,4 с</p> <p>Бег на 3000 м – не более 12,40 мин</p> <p>И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 45 р</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине – не менее 12 р</p> <p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+13</p> <p>Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 6,9 с</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 230 см</p> <p>И.П. лежа на спине, ноги согнуты, поднятие туловища за 1 мин. до касания локтями коленей – не менее 50 р</p> <p>Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) – не более 23.30</p> <p>Метание спортивного снаряда весом 700 г. – не менее 35 м</p> <p>Челночный бег 10x10 м с высокого старта – не более 25 с</p> <p>И.П. стоя на полу, произвести удары по боксерскому мешку за 8 с. – не менее 26 р</p> <p>И.П. стоя на полу, произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин. – не менее 303 р</p> <p>Техническое мастерство</p> <p>Обязательная техническая программа</p>	<p>девушки</p> <p>Бег на 100 м – не более 16,0 с</p> <p>Бег на 2000 м – не более 09,50 мин</p> <p>И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 35 р</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине – не менее 8 р</p> <p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+16</p> <p>Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 7,9 с</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 185 см</p> <p>И.П. лежа на спине, ноги согнуты, поднятие туловища за 1 мин. до касания локтями коленей – не менее 44 р</p> <p>Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) – не более 16.30</p> <p>Метание спортивного снаряда весом 500 г. – не менее 20 м</p> <p>Челночный бег 10x10 м с высокого старта – не более 25,5 с</p> <p>И.П. стоя на полу, произвести удары по боксерскому мешку за 8 с. – не менее 24 р</p> <p>И.П. стоя на полу, произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин. – не менее 297 р</p> <p>Техническое мастерство</p> <p>Обязательная техническая программа</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег на 100 м	Бег на 3000 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 с высокого старта	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	И.П. лежа на спине, ноги согнуты, поднятие туловища за 1 мин. до касания локтями коленей	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	Метание спортивного снаряда весом 700 г., 500 г.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	И.П. стоя на полу, произвести удары по боксерскому мешку за 8 с.	И.П. стоя на полу, произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
1	Додаржонов И. М.	13.1	12.21	46	13	+13	6,8	241	55	23.00	41	24.5	+	+	+	+	
2	Касимовский А.Ю.	13.0.	12.23	47	15	+13	6,7	235	54	23.00	40	24.4	+	+	+	+	
3	Касымов Т. Ф.	13.2	12.19	51	15	+13	6,8	237	52	23.01	43	24.6	+	+	+	+	
4	Махмадшоев АТ.	13.1	12.15	49	16	+13	6,6	244	50	23.10	44	24.1	+	+	+	+	
5	Махмадшоев М.С.	13.3	12.31	50	18	+13	6,8	236	50	23.00	47	24.8	+	+	+	+	
6	Назаров Д. С.	13.0	12.34	52	17	+13	6,7	237	51	23.09	37	24.4	+	+	+	+	
7	Назаров М. С.	13.1	12.39	46	12	+13	6,8	243	51	23.00	36	24.5	+	+	+	+	
8	Шангиреев Р.Р.	13.3	12.33	47	12	+13	6,9	240	51	23.05	40	24.6	+	+	+	+	

Заместитель директора



/ А.Ю. Шаблей /

дата: «11» декабря 2023 г.

Тренер, тренер-преподаватель



/ Ф.Ф. Касымов /