

ПРОТОКОЛ

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

<p>Юноши (мужчины) Бег 30 м – 5 с Челночный бег 3х8 м с высокого старта – не более 6,3 с Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия – не менее 30 с. Бег на 2000 м – не более 9 мин Челночный бег 30х8 м с высокого старта – не более 1 мин. 20 с. Подтягивание из виса на высокой перекладине – не менее 10 р Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с. – не менее 24 раз Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 200 см Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+10 Продольный шпагат – не более 15 см от линии паха Поперечный шпагат – не более 25 см от линии паха Техническое мастерство/Обязательная техническая программа</p>	<p>Девушки (женщины) Бег 30 м – 5,2 с Челночный бег 3х8 м с высокого старта – не более 6,5 с Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия – не менее 20 с. Бег на 2000 м – не более 11 мин Челночный бег 30х8 м с высокого старта – не более 1 мин. 30 с. Подтягивание из виса на низкой перекладине – не менее 18 р Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с. – не менее 20 раз Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 180 см Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+12 Продольный шпагат – не более 10 см от линии паха Поперечный шпагат – не более 20 см от линии паха Техническое мастерство/Обязательная техническая программа</p>
---	---

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег 30 м	Челночный бег 3х8 м с высокого старта	Удержание равновесия	Бег на 2000 м	Челночный бег 30х8 м	Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с.	Прыжок в длину с места	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	Продольный шпагат	Поперечный шпагат	Техническое мастерство/Обязательная техническая программа
1	Алексюнин Максим Павлович	4,9	6,2	30	8	1,15	20	24	204	10	15	20	+
2	Борисова Софья Витальевна	5,2	6,5	20	10	1,26	18	20	185	12	10	0	+
3	Вершинина Анна Александровна	5,1	6,5	20	10	1,30	18	20	189	12	10	0	+
4	Канилова Варвара Денисовна	4,9	6,4	20	11	1,30	18	20	190	12	10	0	+
5	Каравдин Максим Юрьевич	4,8	6,3	30	9	1,20	15	26	201	10	12	25	+
6	Маркова Дарья Вадимовна	4,9	6,5	20	10	1,29	18	20	190	12	9	5	+
7	Овсепян Давид Арменович	4,9	6,3	30	9	1,19	16	25	205	10	10	15	+

8	Онищенко Полина Юрьевна	5,2	6,5	20	11	1,30	18	20	185	12	10	10	+
9	Пашков Сергей Евгеньевич	4,8	6,1	30	8	1,20	19	26	204	10	12	15	+
10	Симонова Алина Вячеславовна	5,0	6,5	20	10	1,29	18	20	187	12	9	2	+
11	Тулбаев Радмир Фанилович	4,9	6,0	30	9	1,18	20	25	200	10	14	11	+
12	Чехова Екатерина Евгеньевна	5,1	6,4	20	11	1,29	18	20	180	12	10	5	+
13	Нуреева Злата Дмитриевна	5,0	6,3	20	11	1,28	18	20	187	12	9	5	+
14	Хохрякова Наталья Кирилловна	4,9	6,5	20	11	1,29	18	20	190	12	9	5	+

Заместитель директора \_\_\_\_\_

(подпись)

/ А.Ю. Шаблей /

дата: «\_11\_» \_\_\_\_\_ 12\_\_\_\_\_ 2023\_ г.

Старший тренер, тренер \_\_\_\_\_

(подпись)

/ В.В. Клинин /

## ПРОТОКОЛ

приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу на этапе начальной подготовки по тхэквондо ВТФ  
в ОГБУ ДО ОСШ «Конас»

<p>Юноши (мужчины) Бег 30 м – 5,2 с Челночный бег 3х8 м с высокого старта – не более 6,5 с Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия – не менее 20 с. Бег на 2000 м – без учета времени Челночный бег 30х8 м с высокого старта – не более 1 мин. 34 с. Подтягивание из виса на высокой перекладине – не менее 6 р Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с. – не менее 22 раз Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 170 см Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+10 Продольный шпагат – не более 15 см от линии паха Поперечный шпагат – не более 25 см от линии паха Техническое мастерство/Обязательная техническая программа</p>	<p>Девушки (женщины) Бег 30 м – 5,4 с Челночный бег 3х8 м с высокого старта – не более 6,7 с Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия – не менее 20 с. Бег на 1500 м – без учета времени Челночный бег 30х8 м с высокого старта – не более 1 мин. 46 с. Подтягивание из виса на низкой перекладине – не менее 15 р Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с. – не менее 20 раз Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 150 см Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+12 Продольный шпагат – не более 10 см от линии паха Поперечный шпагат – не более 20 см от линии паха Техническое мастерство/Обязательная техническая программа</p>
---	---

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег 30 м	Челночный бег 3х8 м с высокого старта	Удержание равновесия	Бег на 2000 м Бег на 1500 м	Челночный бег 30х8 м	Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с.	Прыжок в длину с места	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	Продольный шпагат	Поперечный шпагат	Техническое мастерство/Обязательная техническая программа
1	Антропова Виктория Николаевна	5,5	6,7	20	+	1,45	15	24	176	12	5	20	+
2	Бикбулатов Данил Германович	5,3	6,7	20	+	1,32	10	25	180	10	15	20	+
3	Волкова Виктория Денисовна	5,6	6,8	20	+	1,46	16	22	175	12	5	20	+
4	Никонов Арсений Антонович	5,2	6,4	20	+	1,34	15	24	186	10	15	20	+
5	Новокрещенова Полина Николаевна	5,4	6,7	20	+	1,46	15	20	170	12	5	20	+
6	Пономоренко Виктория Викторовна	5,5	6,8	20	+	1,46	15	20	169	12	5	20	+
7	Попов Евгений Юрьевич	5,4	6,5	20	+	1,35	13	23	175	10	10	20	+



8	Сотников Максим Константинович	5,3	6,5	20	+	1,36	17	24	176	10	10	20	+
9	Юмагужинна Камилла Олеговна	5,7	6,7	20	+	1,46	15	20	170	12	5	20	+
10	Максименко Мария Михайловна	5,7	6,9	20	+	1,47	16	20	169	12	5	20	+
11	Мокеева Злата Константиновна	5,6	6,8	20	+	1,45	18	22	178	12	0	20	+
12	Вильгаук Юрий Александрович	5,5	6,6	20	+	1,33	18	22	170	10	12	20	+
13	Шанауров Иван Станиславович	5,4	6,7	20	+	1,35	16	22	170	10	14	20	+
14	Амерханов Кирилл Олегович	5,4	6,7	20	+	1,35	16	22	170	10	14	20	+
15	Вараксина Василиса Михайловна	5,6	6,8	20	+	1,46	16	22	175	12	5	20	+
16	Тепляков Семен Александрович	5,4	6,7	20	+	1,35	16	22	170	10	14	20	+

Заместитель директора \_\_\_\_\_ / А.Ю. Шаблей /  
 (подпись)

Старший тренер, тренер \_\_\_\_\_ / В.В. Клинин /  
 (подпись)

дата: «\_11\_» \_\_12\_\_ 2023\_\_ г.

## ПРОТОКОЛ

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

<p>Юноши (мужчины) Бег 100 м – 13 с Челночный бег 3х8 м с высокого старта – не более 5,9 с Бег на 1000 м – не более 3 мин 30 с Челночный бег 30х8 м – не более 1 мин. 16 с. Подтягивание из виса на высокой перекладине – не менее 12 р Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с. – не менее 28 раз Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 230 см Тройной прыжок в длину с места – не менее 740 см Продольный шпагат – не более 5 см от линии паха Поперечный шпагат – не более 10 см от линии паха Техническое мастерство/Обязательная техническая программа</p>	<p>Девушки (женщины) Бег 100 м – 14,5 с Челночный бег 3х8 м с высокого старта – не более 6,1 с Бег на 800 м – не более 3 мин 10 с Челночный бег 30х8 м – не более 1 мин. 25 с. Подтягивание из виса на низкой перекладине – не менее 24 р Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с. – не менее 26 раз Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 190 см Тройной прыжок в длину с места – не менее 600 см Продольный шпагат – не более 0 см от линии паха Поперечный шпагат – не более 5 см от линии паха Техническое мастерство/Обязательная техническая программа</p>
---	--

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег 30 м	Челночный бег 3х8 м	Бег на 1000 м Бег на 800 м	Челночный бег 30х8 м	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Тройной прыжок в длину с места	Продольный шпагат	Поперечный шпагат	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
1	Гартвик Дмитрий Константинович	-	5,9	3,05	1,17	25	30	231	745	7	10	+	+
2	Евсеев Павел Дмитриевич	-	6,0	3,20	1,17	23	32	230	740	8	13	+	+
3	Ли Яна Евгеньевна	-	6,5	3,10	1,30	25	26	195	600	0	5	+	+
4	Лукичева Валерия Викторовна	-	6,4	3,12	1,25	26	27	197	610	0	5	+	+
5	Пашков Александр Евгеньевич	-	6,0	3,22	1,16	26	33	230	740	5	10	+	+
6	Юрченко Данил Игоревич	-	5,7	3,08	1,15	25	30	235	746	6	10	+	+
7	Яранцева Валерия Алексеевна	-	6,5	3,10	1,26	25	25	195	610	0	5	+	+
8	Куньшева Алёна Александровна	-	6,5	3,10	1,30	25	26	195	600	0	5	+	+

9	Обласов Максим Александрович	-	5,8	3,20	1,17	23	32	230	740	8	13	+	+
10	Пастухова Елизавета Константиновна	-	6,4	3,12	1,25	26	27	197	610	0	5	+	+

Заместитель директора \_\_\_\_\_ / А.Ю. Шаблей /

дата: «\_11\_» \_\_12\_\_ 2023 г.

Старший тренер, тренер \_\_\_\_\_ / В.В. Клинин /

(подпись)

(подпись)