

ПРОТОКОЛ

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

<p>Юноши (мужчины)</p> <p>Бег 30 м – 5 с</p> <p>Челночный бег 3x8 м с высокого старта – не более 6,3 с</p> <p>Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия – не менее 30 с.</p> <p>Бег на 2000 м – не более 9 мин</p> <p>Челночный бег 30x8 м с высокого старта – не более 1 мин. 20 с.</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине – не менее 10 р</p> <p>Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с. – не менее 24 раз</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 200 см</p> <p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+10</p> <p>Продольный шпагат – не более 15 см от линии паха</p> <p>Поперечный шпагат – не более 25 см от линии паха</p> <p>Техническое мастерство/Обязательная техническая программа</p>	<p>Девушки (женщины)</p> <p>Бег 30 м – 5,2 с</p> <p>Челночный бег 3x8 м с высокого старта – не более 6,5 с</p> <p>Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия – не менее 20 с.</p> <p>Бег на 2000 м – не более 11 мин</p> <p>Челночный бег 30x8 м с высокого старта – не более 1 мин. 30 с.</p> <p>Подтягивание из виса на низкой перекладине – не менее 18 р</p> <p>Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с. – не менее 20 раз</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 180 см</p> <p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+12</p> <p>Продольный шпагат – не более 10 см от линии паха</p> <p>Поперечный шпагат – не более 20 см от линии паха</p> <p>Техническое мастерство/Обязательная техническая программа</p>
---	---

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег 30 м	Челночный бег 3x8 м с высокого старта	Удержание равновесия	Бег на 2000 м	Челночный бег 30x8 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	Вайсбекер Андрей	5,2	6,5	+	+	1,33	2	22	180	12	+	+	+
2	Евсеева Наталья	5,2	6,2	+	+	1,19	15	25	201	10	+	+	+
3	Игнатович Семен	5,1	6,2	+	+	1,18	15	25	201	10	+	+	+
4	Клинчин Лев	5,0	6,2	+	+	1,20	15	25	201	10	+	+	+
5	Масалитин Артем	5,3	6,4	+	+	1,32	5	25	182	12	+	+	+
6	Назарова Каролина	5,2	6,2	+	+	1,19	-	25	180	12	+	+	+
7	Найданова Александра	5,2	6,4	+	+	1,30	4	25	183	13	+	+	+
8	Найданова Полина	5,1	6,2	+	+	1,20	14	25	200	10	+	+	+
9	Паневин Егор	5,4	6,5	+	+	1,34	-	23	184	12	+	+	+
10	Подкорытова Александра	5,2	6,3	+	+	1,20	12	24	198	10	+	+	+
11	Рагимов Никита	5,4	6,5	+	+	1,34	-	25	184	14	+	+	+
12	Севастьянов Степан	5,2	6,4	+	+	1,30	2	25	189	14	+	+	+
13	Сынков Артем	5,2	6,3	+	+	1,29	1	26	192	12	+	+	+

14	Шушаев Дмитрий	5,3	6,5	+	+	1,31	-	25	188	12	+	+	+
----	----------------	-----	-----	---	---	------	---	----	-----	----	---	---	---

Заместитель директора

_____ / А.Ю. Шаблей /

дата: «11» 12 20 23 г.

Тренер-преподаватель

_____ / П.В. Милешкин /
(подпись)

ПРОТОКОЛ

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

<p>Юноши (мужчины)</p> <p>Бег 30 м – 5 с</p> <p>Челночный бег 3х8 м с высокого старта – не более 6,3 с</p> <p>Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия – не менее 30 с.</p> <p>Бег на 2000 м – не более 9 мин</p> <p>Челночный бег 30х8 м с высокого старта – не более 1 мин. 20 с.</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине – не менее 10 р</p> <p>Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с. – не менее 24 раз</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 200 см</p> <p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+10</p> <p>Продольный шпагат – не более 15 см от линии паха</p> <p>Поперечный шпагат – не более 25 см от линии паха</p> <p>Техническое мастерство/Обязательная техническая программа</p>	<p>Девушки (женщины)</p> <p>Бег 30 м – 5,2 с</p> <p>Челночный бег 3х8 м с высокого старта – не более 6,5 с</p> <p>Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия – не менее 20 с.</p> <p>Бег на 2000 м – не более 11 мин</p> <p>Челночный бег 30х8 м с высокого старта – не более 1 мин. 30 с.</p> <p>Подтягивание из виса на низкой перекладине – не менее 18 р</p> <p>Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с. – не менее 20 раз</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 180 см</p> <p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+12</p> <p>Продольный шпагат – не более 10 см от линии паха</p> <p>Поперечный шпагат – не более 20 см от линии паха</p> <p>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	Абласова Карина	5,2	6,6	+	+	+	19	22	182	+	+	+	+
2	Алексюнин Павел	5,0	6,3	+	+	+	18	26	201	+	+	+	+
3	Григорович Иван	5,0	6,2	+	+	+	15	25	200	+	+	+	+
4	Жарков Сергей	5,1	6,4	+	+	+	15	25	203	+	+	+	+
5	Журавская Кира	5,2	6,5	+	+	+	18	25	189	+	+	+	+
6	Ишкинина Карина	5,2	6,5	+	+	+	18	25	180	+	+	+	+
7	Кораблева Полина	5,2	6,5	+	+	+	15	24	182	+	+	+	+
8	Мальцев Александр	5,0	6,3	+	+	+	15	25	201	+	+	+	+

9	Пашнин Потап	5,0	6,2	+	+	+	15	25	200	+	+	+	+
10	Пересадило Вероника	5,3	6,5	+	+	+	10	20	182	+	+	+	+
11	Пронин Артемий	5,1	6,4	+	+	+	16	25	201	+	+	+	+
12	Ракипова Александра	5,3	6,5	+	+	+	13	20	180	+	+	+	+
13	Соломенцев Константин	5,0	6,1	+	+	+	18	25	202	+	+	+	+
14	Хомич Семен	5,1	6,2	+	+	+	16	26	199	+	+	+	+
15	Ширшов Сергей	5,0	6,3	+	+	+	15	24	199	+	+	+	+

Заместитель директора _____ / А.Ю. Шаблей /

(подпись)

дата: «11» 12 2023 г.

Тренер-преподаватель _____ / П.В. Милешкин /

(подпись)

ПРОТОКОЛ

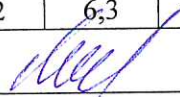
приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу на тренировочном этапе по тхэквондо ВТФ
в ОГБУ ДО ОСШ «Конас»

<p>Юноши (мужчины) Бег 30 м – 5 с Челночный бег 3x8 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 30x8 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 3x8 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 30x8 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 3x8 м с высокого старта	Удержание равновесия	Бег на 2000 м	Челночный бег 30x8 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	Абсаликова Ника	5,2	6,5	+	+	1,33	2	22	180	12	+	+	+
2	Верещинский Максим	5,2	6,2	+	+	1,19	15	25	201	10	+	+	+
3	Вершинин Елисей	5,1	6,2	+	+	1,18	15	25	201	10	+	+	+
4	Вершинин Федор	5,0	6,2	+	+	1,20	15	25	201	10	+	+	+
5	Григорьева Полина	5,3	6,4	+	+	1,32	5	25	182	12	+	+	+
6	Жаркова Диана	5,2	6,2	+	+	1,19	-	25	180	12	+	+	+
7	Исмагилова Дарья	5,2	6,4	+	+	1,30	4	25	183	13	+	+	+
8	Маявков Алексей	5,1	6,2	+	+	1,20	14	25	200	10	+	+	+
9	Мамонова Валерия	5,4	6,5	+	+	1,34	-	23	184	12	+	+	+
10	Мосиенко Никита	5,2	6,3	+	+	1,20	12	24	198	10	+	+	+
11	Перекопская Екатерина	5,4	6,5	+	+	1,34	-	25	184	14	+	+	+
12	Пересадило Валентина	5,2	6,4	+	+	1,30	2	25	189	14	+	+	+
13	Лашкарова Майя	5,2	6,3	+	+	1,29	1	26	192	12	+	+	+
14	Ракипова Светлана	5,3	6,5	+	+	1,31	-	25	188	12	+	+	+

15	Романов Иван	5,1	6,3	+	+	1,20	12	24	200	10	+	+	+
16	Чернышев Никита	5,2	6,3	+	+	1,20	15	22	201	10	+	+	+

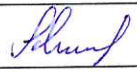
Заместитель директора

 / А.Ю. Шаблей /

(подпись)

дата: « 11 » 12 20 23 г.

Тренер-преподаватель

 / П.В. Милешкин /

(подпись)

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	Балабанов Дмитрий	5,4	6,8	20	+	1,38	12	25	185	10	15	20	+
2	Емельянова Ксения	5,4	6,8	20	+	1,45	10	20	168	12	5	10	+
3	Заякин Дмитрий	5,3	6,7	20	+	1,34	15	24	189	10	15	20	+
4	Иванцов Денис	5,3	6,7	20	+	1,34	12	23	185	10	15	20	+
5	Лесиков Олег	5,4	6,6	20	+	1,36	14	23	175	10	15	20	+
6	Лутфилаев Акбаржон	5,3	6,9	20	+	1,38	10	22	177	10	15	20	+
7	Лутфилаев Отабек	5,4	6,7	20	+	1,39	12	24	171	10	15	20	+
8	Максименко Макар	5,3	6,9	20	+	1,36	14	27	182	10	15	20	+
9	Петрунин Сергей	5,3	6,8	20	+	1,36	14	27	180	10	15	20	+
10	Пластеева Елизавета	5,4	6,8	20	+	1,45	10	20	168	12	5	10	+
11	Сапожников Иван	5,4	6,7	20	+	1,39	12	24	171	10	15	20	+

12	Созыкин Александр												
13	Тимофеева Алиса	5,5	7,0	20	+	1,46	10	20	170	10	5	10	+
14	Шарыпов Григорий	5,3	6,7	20	+	1,34	12	23	185	10	15	20	+
15	Шестаков Александр	5,4	6,8	20	+	1,38	15	24	171	10	15	20	+

дата: « 11 » 12 2023 г.

Заместитель директора _____ / А.Ю. Шаблей /
 (подпись)

Тренер -преподаватель _____ / П.В. Милешкин /
 (подпись)