

ПРОТОКОЛ

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

<p>Юноши (мужчины) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – не менее 14 р И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 17 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+4 Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 9,8 с Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с. – не менее 14 раз Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 160 см Техническое мастерство Обязательная программа</p>	<p>Девушки (женщины) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – не менее 12 р И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 15 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее + 5 Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 10,4 с Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с. – не менее 13 раз Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 145 см Техническое мастерство Обязательная программа</p>
---	--

№	Фамилия, имя спортсмена	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	Челночный бег 3х10 м с высокого старта	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Техническое мастерство	Обязательная программа
1	Ананьин Л.В.	15	20	+7	9,2	15	180	ban	ban
2	Ананьин М.В.	15	18	+5	9,5	17	195	ban	ban
3	Шипарова С.А.	13	16	+10	10,0	15	180	ban	ban
4	Климова Д.В.	13	16	+6	9,8	17	175	ban	ban.
5	Мананкилова А.И.	15	16	+11	10,1	15	185	ban	ban.
6	Солуев И.С.	16	21	+8	9,0	18	195	ban	ban.
7	Трикошин М.С.	15	18	+10	9,1	15	198	ban	ban.
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									

Заместитель директора _____ / А.Ю. Шаблей /

дата: «11» декабря 2023 г.

(подпись)

Тренер-преподаватель, тренер _____ / И.В. Першин /

(подпись)