

ПРОТОКОЛ

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

<p>Юноши (мужчины) Бег 60 м – не более 10 с Бег 1500 м – не более 6 м Подтягивание на перекладине – не менее 12 р Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками – не менее 7 р. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях – не менее 15 р. Подъем туловища лежа на спине за 20 с – не менее 10 р Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с – не менее 8 р Техничко – тактическое мастерство Обязательная техническая программа</p>	<p>Девушки (женщины) Бег 60 м – не более 11,5 с Бег 1500 м – не более 7 м 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 11 р. Подъем туловища лежа на спине за 20 с – не менее 6 р Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с – не менее 6 р Техничко – тактическое мастерство Обязательная техническая программа</p>
--	--

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег 60 м	Бег 1500 м	Подтягивание на перекладине	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	Техничко – тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
1	Карраев Александр	9.2	5 м 51	16	14	16	14	10	отлично	хорошо
2	Покошарев Виталий	9.1	7 м 42	22	21	18	17	10	отлично	хорошо
3										
4										

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

Тренер-преподаватель, (тренер) _____ / В.И. Поздин /
 (подпись)

дата: « 11 » декабря 2023 г.