

ПРОТОКОЛ


приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу на тренировочном этапе
(возрастная категория 13 лет и старше) по дзюдо в ОГБУ ОСШ ДО «Конас»

<p>Юноши</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – не менее 11 р</p> <p>И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 15 р</p> <p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее +4</p> <p>Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 10 с</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с. – не менее 12 раз</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 115 см</p> <p>Техническое мастерство</p> <p>Обязательная программа</p>	<p>Девушки</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – не менее 10 р</p> <p>И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 14 р</p> <p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее +5</p> <p>Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 10,6 с</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с. – не менее 11 раз</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 105 см</p> <p>Техническое мастерство</p> <p>Обязательная программа</p>
---	---

№	Фамилия, имя спортсмена	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	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	Антонов Кирилл Сергеевич	19	45	+5	8,14	28	195	5	4
2	Шарафилов Максим Денисович	18	22	+9	8,24	25	210	5	5
3	Цыбульский Николай Петрович	22	16	+8	8,96	27	212	4	4
4	Тархов Кирилл Викторович	17	17	+4	9,12	16	182	3	3
5	Скутин Максим Николаевич	14	21	+5	9,21	14	178	4	4
6	Краснов Евгений Васильевич	19	18	+6	9,54	15	177	4	4
7	Поляков Руслан Павлович	21	35	+12	7,92	37	224	4	4
8	Полякова Роза Павловна	19	34	+10	9,88	34	215	4	4
9	Тимофеев Вадим Сергеевич	23	48	+8	8,34	36	180	5	5
10	Поляков Леонид Павлович	18	28	+6	8,75	19	176	4	3
11	Ларцев Алексей Евгеньевич	13	19	+7	9,87	14	163	4	4
12	Клевцов Никита Александрович	18	24	+12	8,47	22	173	5	5
13	Калатай Ярослав Михайлович	21	22	+10	8,89	21	182	5	4
14	Бугрименко Павел Александрович	23	28	+11	8,71	23	179	5	5
15	Белоногов Даниил Андреевич	25	30	+14	8,92	24	176	5	5
16	Юрченко Егор Петрович	16	34	+8	8,81	19	174	4	3
17	Шаихов Денис Дамирович	14	22	+5	9,43	14	142	4	3
18	Часовников Илья Александрович	15	24	+5	9,61	15	153	4	4
19	Ахмедова Виолетта Эльтаковна	12	18	+9	10,13	13	140	3	3
20	Апселямов Вадим Андреевич	19	36	+12	8,92	22	165	4	4

21	Александров Ермак Евгеньевич	16	21	+6	9,27	19	148	4	3
22	Галиулина Карина Денисовна	15	19	+6	9,84	16	132	4	4
23	Нестерова Елизавета Сергеевна	16	18	+7	9,95	18	143	4	4
24	Халиуллина Виктория Николаевна	15	17	+9	10,13	15	131	4	4

Заместитель директора
(подпись)

 / А.Ю.Шаблей /

дата: «11» ____ 12 ____ 2023 г.

Тренер-преподаватель
(подпись)

 / Д.Д. Придира /