

## ПРОТОКОЛ

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

<p>Юноши (мужчины) Бег 30 м – 5,7 с Бег на 1500 м – 8.20 м И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 13 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+3 Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 9,0 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 150 см Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине – не менее 5 р Техническое мастерство Обязательная программа</p>	<p>Девушки (женщины) Бег 30 м – 6.0 с Бег на 1500 м – 8.55 м И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 7 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+4 Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 9,4 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 135 см Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине – не менее 7 р Техническое мастерство Обязательная программа</p>
---	---

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег 30 м	Бег на 1500 м	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	Челночный бег 3x10 м с высокого старта	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Подтягивание из виса лежа на высокой (низкой) перекладине	Техническое мастерство	Обязательная программа
1	Абаимов Константин	6.2	8.20	25	+5	8.6	171	12	4	+
2	Азаров Сергей	6.1	8.01	35	+3	8.0	168	9	5	+
3	Байгужина Софья	6.2	8.09	20	+3	8.5	172	8	4	+
4	Баймлер Марк	6.3	8.08	30	+3	8.6	179	8	4	+
5	Воробьев Андрей	6.3	8.07	36	+3	8.1	181	10	5	+
6	Ивашкин Руслан	6.0	8.02	33	+3	8.2	170	12	5	+
7	Митичкин Михаил	6.2	8.15	28	+3	8.0	168	12	5	+
8	Сисанбаев Ралиф	5.8	8.04	36	+3	7.8	175	12	5	+
9	Стаськовьяк Михаил	6.0	8.04	28	+3	8.5	165	7	4	+
10	Страшников Александр	6.9	9.25	21	+4	8.8	154	8	4	+
11	Тимонин Владислав	6.3	8.15	27	+3	8.8	172	7	4	+
12	Уткин Денис	6.0	8.02	25	+3	8.2	171	11	4	+
13	Филифонов Кирилл	6.5	8.45	25	+3	8.7	164	8	4	+
14	Хлиманков Виталий	6.9	8.45	21	+2	8.9	155	5	4	+
15	Шлыков Кирилл	6.7	8.34	24	+4	8.6	162	7	4	+

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

дата: «11» декабря 2023г.

Тренер-преподаватель, тренер \_\_\_\_\_ / С.Д. Синенок /

(подпись)

(подпись)

## ПРОТОКОЛ

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

<p>Юноши (мужчины) Бег 30 м – 5,7 с Бег на 1500 м – 8.20 м И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 13 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+3 Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 9,0 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 150 см Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине – не менее 5 р Техническое мастерство Обязательная программа</p>	<p>Девушки (женщины) Бег 30 м – 6.0 с Бег на 1500 м – 8.55 м И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 7 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+4 Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 9,4 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 135 см Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине – не менее 7 р Техническое мастерство Обязательная программа</p>
---	---

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег 30 м	Бег на 1500 м	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	Челночный бег 3x10 м с высокого старта	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Подтягивание из виса лежа на высокой (низкой) перекладине	Техническое мастерство	Обязательная программа
1	Баруля Роман	6.1	8.20	37	+8	7.60	174	12	5	+
2	Вахмистров Павел	5.4	8.22	24	+6	7.51	198	10	4	+
3	Грабович Арсений	6.1	8.22	25	+4	8.33	157	11	5	+
4	Евсюков Данил	6.2	8.31	28	+3	8.20	197	10	4	+
5	Идрисов Артём	6.0	8.24	23	+3	7.51	198	10	5	+
6	Лукьянов Павел	6.3	8.24	26	+3	8.25	162	8	4	+
7	Неустров Владимир	6.4	8.22	17	+5	8.36	169	4	3	+
8	Перцев Георгий	5.7	8.24	28	+5	7.55	182	10	4	+
9	Петрунин Семён	6.0	8.24	25	+6	8.10	180	10	4	+
10	Пилат Адам	5.9	8.20	30	+5	8.24	188	10	4	+
11	Расторгуев Тимофей	5.9	8.20	38	+5	7.78	178	12	5	+
12	Савко Дмитрий	5.2	8.24	30	+5	7.08	197	11	4	+
13	Скворцов Дмитрий	6.4	8.31	34	+4	8.12	192	8	4	+
14	Толстых Злата	6.7	8.34	18	+4	8.54	184	6	4	+

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

дата: «11» декабря 2023 г.

Тренер-преподаватель, тренер \_\_\_\_\_ / С.Д. Синенок /

(подпись)

(подпись)

## ПРОТОКОЛ

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

<p>Юноши (мужчины) Бег 30 м – 5,7 с Бег на 1500 м – 8.20 м И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 13 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+3 Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 9,0 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 150 см Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине – не менее 5 р Техническое мастерство Обязательная программа</p>	<p>Девушки (женщины) Бег 30 м – 6.0 с Бег на 1500 м – 8.55 м И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 7 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее+4 Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 9,4 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 135 см Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине – не менее 7 р Техническое мастерство Обязательная программа</p>
---	---

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег 30 м	Бег на 1500 м	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	Челночный бег 3x10 м с высокого старта	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Подтягивание из виса лежа на высокой (низкой) перекладине	Техническое мастерство	Обязательная программа
1	Архипов Виктор	5.0	6.58	55	+6	7.58	242	21	5	+
2	Ассельборн Алёна	5.5	7.01	35	+5	7.74	215	15	4	+
3	Коршунов Андрей	5.6	7.15	46	+8	7.45	211	8	4	+
4	Машнов Дмитрий	5.6	8.10	40	+7	6.86	208	10	4	+
5	Перепечай Сергей	5.1	7.05	48	+6	7.08	211	18	4	+
6	Петрунин Артём	5.1	7.10	60	+8	7.11	214	20	5	+
7	Расторгуева Ксения	5.3	7.05	45	+5	7.43	205	14	4	+
8	Сидоров Семён	5.3	7.05	55	+5	6.63	241	22	4	+
9	Стаськовьяк Иван	5.4	7.10	40	+8	7.54	181	11	5	+
10	Фортыгина Анна	5.5	7.25	35	+8	7.40	211	15	4	+
11	Харитонов Ярослав	5.4	7.57	35	+7	7.20	180	11	5	+
12										
13										

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

дата: «11» декабря 2023 г.

Тренер-преподаватель, тренер \_\_\_\_\_ / С.Д. Синенок /

(подпись)