

ПРОТОКОЛ

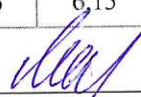
приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу на этапе начальной подготовки (НП-1) по тхэквондо в ОГБУ ДО ОСШ «Конас»

<p>Юноши (мужчины)</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 – без учета времени</p> <p>Челночный бег 30х8 м с высокого старта – не более 1 мин. 34 с.</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине – не менее 6 р</p> <p>Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с. – не менее 22 раз</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 170 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 – 5,4 с</p> <p>Челночный бег 3х8 м с высокого старта – не более 6,7 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 1500 м – без учета времени</p> <p>Челночный бег 30х8 м с высокого старта – не более 1 мин. 46 с.</p> <p>Подтягивание из виса на низкой перекладине – не менее 15 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 150 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	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	Ахмедов Абдул-Бори	5,13	6,47	24	+	1,25	6	24	171	13	7	13	+	
2	Беспалова Маргарита	5,34	6,59	29	+	1,43	17	25	150	13	0	0	+	
3	Бирюкова Василиса	5,36	6,70	23	+	1,46	22	25	153	13	3	2	+	
4	Васин Кирилл	5,14	6,33	29	+	1,22	8	23	172	13	7	17	+	
5	Давидович Владимир	5,18	6,16	38	+	1,27	9	22	171	12	10	14	+	
6	Железняк Кирилл	5,18	6,35	40	+	1,32	6	22	170	13	8	14	+	
7	Мальшев Арсений	5,13	6,16	36	+	1,3	10	24	171	15	10	12	+	
8	Махкамов Абубакар	5,14	6,14	20	+	1,31	8	22	171	15	5	19	+	
9	Махкамова Мансура	5,37	6,60	31	+	1,44	19	25	151	15	5	6	+	
10	Пименов Артем	5,13	6,12	29	+	1,31	10	26	170	12	7	14	+	
11	Пименов Тимофей	5,13	6,25	33	+	1,32	7	24	170	15	6	12	+	

12	Царицына София	5,37	6,63	30	+	1,43	20	26	152	15	0	0	+
13	Черных Валерия	5,39	6,61	38	+	1,39	17	25	151	12	4	5	+
14	Черных Полина	5,37	6,55	20	+	1,46	20	25	150	13	6	8	+
15	Шевцов Ярослав	5,16	6,15	37	+	1,34	8	26	170	14	9	11	+

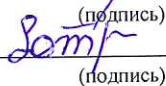
Заместитель директора _____



/ А.Ю. Шаблей /

дата: «11» декабря 2023 г.

Тренер-преподаватель _____


(подпись)

/ А.В. Сомова /

ПРОТОКОЛ

приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу на этапе начальной подготовки (НП-2) по тхэквондо в ОГБУ ДО ОСШ «Конас»

<p>Юноши (мужчины)</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 – без учета времени</p> <p>Челночный бег 30х8 м с высокого старта – не более 1 мин. 34 с.</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине – не менее 6 р</p> <p>Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с. – не менее 22 раз</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 170 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 – 5,4 с</p> <p>Челночный бег 3х8 м с высокого старта – не более 6,7 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 1500 м – без учета времени</p> <p>Челночный бег 30х8 м с высокого старта – не более 1 мин. 46 с.</p> <p>Подтягивание из виса на низкой перекладине – не менее 15 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 150 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 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	Бабин Максим	5,19	6,42	29	+	1,21	8	25	181	13	2	10	+
2	Балашов Даниил	5,13	6,34	35	+	1,25	6	27	171	14	2	6	+
3	Вермишян Арсений	5,14	6,37	29	+	1,32	7	22	177	13	2	4	+
4	Гущин Валерий	5,09	6,36	33	+	1,28	9	22	178	16	5	10	+
5	Давидович Георгий	5,14	6,38	22	+	1,23	8	25	180	17	7	5	+
6	Долгушев Сергей	5,15	6,37	24	+	1,23	6	26	181	17	0	0	+
7	Дьяченко Вячеслав	5,09	6,34	24	+	1,26	12	29	173	14	2	4	+
8	Ермак Карина	5,31	6,63	23	+	1,38	16	28	170	14	4	6	+
9	Жебель Роман	5,14	6,33	21	+	1,29	13	28	171	13	9	4	+
10	Жебель София	5,29	6,65	32	+	1,43	16	26	154	15	0	0	+
11	Коновалова Александра	5,32	6,68	35	+	1,45	19	26	161	13	1	3	+

12	Лемясов Артем	5,17	6,32	34	+	1,29	12	25	181	17	2	10	+
13	Малкина Ксения	5,31	6,69	21	+	1,46	16	28	159	17	0	0	+
14	Новаев Матвей	5,16	6,38	27	+	1,21	11	27	171	14	0	6	+
15	Ткачев Иван	5,20	6,45	30	+	1,32	9	22	178	13	6	8	+
16	Тулебаев Максим	5,09	6,44	29	+	1,31	12	26	176	12	3	5	+

Заместитель директора _____ / А.Ю. Шаблей /

дата: «11» декабря 2023 г.

Тренер-преподаватель _____ / А.В. Сомова /
(подпись)