

ПРОТОКОЛ

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

<p>Юноши/юниоры Бег на колясках 30 м – не более 8 с Челночный бег на колясках 3x10 м – не более 10 с Бег на колясках на 400 м – не более 1.45 мин Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках - не менее 7 р. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (10 бросков) – не менее 4 р Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями) – не более 102 см Техническое мастерство Обязательная техническая программа</p>	<p>Девушки/юниорки Бег на колясках 30 м – не более 8 с Челночный бег на колясках 3x10 м – не более 10 с Бег на колясках на 400 м – не более 1.45 мин Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках - не менее 7 р. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп) – не менее -1 см Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (10 бросков) – не менее 3 р Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями) – не более 99 см Техническое мастерство Обязательная техническая программа</p>
--	---

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег на колясках 30 м	Челночный бег на колясках 3x10 м	Бег на колясках на 400 м	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (10 бросков)	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
1	Алексеев Евгений	7,6	9,4	1,36	11		5	97	Отлично	Отлично
2	Зайков Валерий	6,9	8,9	1,31	17		8	99	Хорошо	Отлично
3	Коробейников Евгений	7,7	9,5	1,39	10		7	87	Отлично	Отлично
4	Уморина Елена	7,9	9,7	1,41	9	-7	7	83	Хорошо	Отлично
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Заместитель директора _____ / А.Ю. Шаблей /

дата: «11» декабря 2023 г.

Старший тренер, тренер _____ / А.А. Светкин /

(подпись)

(подпись)