

## ПРОТОКОЛ

приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу на этапе начальной подготовки по каратэ  
в ОГБУ ДО ОСШ «Конас»

<p>мальчики Бег на 30 м – не более 6,2 с Бег на 1000 м – не более 6.10 м Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – не менее 10 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи) – не менее +2 р Челночный бег 3x10 м – не более 9,6 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 130 см</p>	<p>девочки Бег на 30 м – не более 6,4 с Бег на 1000 м – не более 6.30 м Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – не менее 5 р Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи) – не менее +3 р Челночный бег 3x10 м – не более 9,9 с Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 120 см</p>
--	--

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег на 30 м	Бег на 1000 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи)	Челночный бег 3x10 м	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
1	Бодров Михаил Алексеевич	4.1	5.40	30	4	9	165
2	Газизов Данил Рустамович	6	5.53	15	3	9.3	131
3	Зозуля Александра Ивановна	4	5.10	35	6	7.2	2.1
4	Зозуля Юлиана Ивановна	4.3	5.42	30	5	7.9	190
5	Кайдалов Артур Вадимович	5.3	6	20	6	8.2	140
6	Кайдалов Карим Вадимович	4	5.35	35	4	7.4	160
7	Кайнов Роман Сергеевич	5.43	6	14	3	9	134
8	Михин Кирилл Артемович	6.1	6.05	23	2	9.4	132

9	Надеин Глеб Алексеевич	5	5.4	42	5	8.2	163
10	Паньков Иван Евгеньевич	5.3	5.4	22	4	8.6	142
11	Салиев Махсуджон Сухробович	4.5	5.24	50	3	8.1	178
12	Семагин Данила Дмитриевич	4.12	4.55	52	5	7.5	185
13	Скородумов Никита Станиславович	5.1	5.34	37	4	8.7	149
14	Табунов Савелий Евгеньевич	5.2	6.03	13	3	9.1	136
15	Троянский Артем Дмитриевич	6.1	6.01	11	3	9.2	130
16	Фурс Арсений Михайлович	5.8	5.58	18	4	8.9	134
17	Чернышенко Матвей Александрович	5.6	5.46	19	3	8.7	143
18	Ширванов Ислам Ринатович	5.9	6.02	16	4	8.8	130

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

дата: «11» декабря 2023 г.

Тренер-преподаватель, тренер \_\_\_\_\_ / В.Н. Третьяков /  
(подпись)