

## Контрольных нормативов общей физической подготовки на этапе начальной подготовки для зачисления на 2024-2025 учебный год

Вид спорта: Северное многоборье

№	ФИО	Дата рождения	Бег 30 м с высокого старта (не более 6,2 с и 6,4 с)	Бег 1 км с высокого старта (не более 6,10 и 6,30)	Бег челночный 3*10 с высокого старта (не более 9,6 с и 9,9 с)	Прыжок в длину с места отталкивая инем двумя ногами, приземле инем на обе ноги (не менее 130 см и 120см)	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее 10 р и 5 р)	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее 10 р и 5 р)	Сдача норматива	Сдача норматива	Сдача норматива	Сдача норматива	И.П. лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и скаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. юноши не менее 8/девушки не менее 8	Сдача норматива	Метание мяча весом 150 гр 19м и 13м	Сдача норматива	Итого (выполнил/не выполнил)
1	Хусайнов Мухаммад Хусейнович	06.08.2014	6,2	5,50	8,6	170	20	20	сдал	сдал	сдал	сдал	30	сдал	20	сдал	выполнил
2	Грибанов Валерий Альбертович	01.09.2010	5,8	5,60	9,5	130	12	12	сдал	сдал	сдал	сдал	20	сдал	25	сдал	выполнил
3	Шаранова Анна Евгеньевна	30.10.2011	6,3	5,80	8,8	170	13	13	сдал	сдал	сдал	сдал	13	сдал	20	сдал	выполнил
4	Мирасова Лина Руслановна	08.06.2012	5,9	5,80	8,9	167	16	16	сдал	сдал	сдал	сдал	14	сдал	14	сдал	выполнил
5	Саримсоков Абубакар Эхсонжонович	09.11.2014	6,1	5,50	9,3	179	20	20	сдал	сдал	сдал	сдал	20	сдал	20	сдал	выполнил
6	Хасимзянов Марк Вадимович	19.12.2014	6,2	5,70	8,7	157	12	12	сдал	сдал	сдал	сдал	12	сдал	22	сдал	выполнил
7	Акинина Аифиса Сергеевна	31.05.2010	6,4	5,30	9,6	133	10	10	сдал	сдал	сдал	сдал	15	сдал	20	сдал	выполнил
8	Кагумина Екатерина Павловна	09.05.2009	5,8	5,70	8,4	150	20	20	сдал	сдал	сдал	сдал	12	сдал	25	сдал	выполнил

Председатель приемной комиссии: Полятыкина Н. Д.

Заместитель председателя приемной комиссии: Луценко А. А.

Члены приемной комиссии:

Гончарук И. Н.

Хорошилова М.А.

Телицина О.Ю.

Константинова Р.М.

Секретарь приемной комиссии: Краснова К.В.