

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска "Спортивная школа"

Протокол № 17 от 30.10.2024

контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки для зачисления на 2024-2025 учебный год

Вид спорта: Кудо

№	ФИО	Дата рождения	Тренер	Бег 30 м с высокого старта (не более 6 с и 6,1 с)	Сдача норматива	Бег 1 км с высокоого старта (не более 5,40 мин и 6,30 мин)	Сдача норматива	Бег челночный 3*10 с высокого старта (не более 9,3 с и 9,6 с)	Сдача норматива	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 140 см и 130 см)	Сдача норматива	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее 12 р и 7 р)	Сдача норматива	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (не менее 1)	Сдача норматива	И.П. лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 1 мин/юноши не менее 30/девушки не менее 25	Сдача норматива	И.П.-вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук/юноши не менее 3	И.П.-вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук/девушки не менее 8	Сдача норматива	Итого (выполнил/не выполнил)
1	Саралиева Лаура Ермековна	22.07.2014	Игунов С.А.	5,8	сдал	5,36	сдал	8,9	сдал	146	сдал	8	сдал	2	сдал	32	сдал		10	сдал	выполнил

Председатель приемной комиссии: Полятыкина Н. Д.Заместитель председателя приемной комиссии: Луценко А. А.

Члены приемной комиссии:

Гончарук И. Н.Кандаурова И.В.Телицина О.Ю.Константинова Р.М.Секретарь приемной комиссии: Краснова К.В.