Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании педагогического совета от 17.06.2024 № 7

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАУ ДО «Спортивная школа №1»
от 25.06.2024 № 287

Подписан: Головков Александр Александрович
DN: OU=Директор, O="МАУ ДО "" Спортивная школа №1"""", CN=Головков Александр Александрович, E=sch1s@city.tambov.gov.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Дата: 2024-06-26 14:39:09

ПРОТОКОЛ

сдачи нормативов по ОФП (общей физической подготовке) и СФП (специальной физической подготовке) МАУ ДО «СШ №1» г. Тамбова для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения

Отделение: всестилевое карате Дата: «____» _____20__г.

Тренер-преподаватель: _____

Место и время проведения:_____ Группа: _____

№	Фамилия, имя учащегося	**Возраст**	**Челночный бег 3х10м** Юноши не более 9,6с Девушки не более 9,9 с	**Бег на 30м** Юноши не более 6,2 с Девушки не более 6, 4 с	**Бег на 1000м** Юноши не более 6,10 мин Девушки не более 6, 30 мин	**Прыжок в длину с места** Юноши Не менее 130см Девушки Не менее 120см	**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи** Юноши не менее +2см Девушки не менее +3 см	**Сгибание-разгибание рук в упоре лежа** Юноши не менее 10 раз Девушки не менее 5 раз	**Подъем туловища в положении лежа (за 1 мин)** Юноши не менее 27 раз Девушки не менее 24 раз	**Прыжки через скакалку (за 1 мин)** юноши и девушки не менее 60 раз	**Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками** Юноши не менее 5 м Девушки не менее 4 м	**Выполнение нормативов** (выполнил, не выполнил)
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												

9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												
16.												
17.												
18.												
19.												
20.												
21.												

Члены комиссии:

Председатель комиссии:_____

Инструктор-методист_____

Тренер-преподаватель_____