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 14:37:48

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: конькобежный спорт Дата: «____» _____20_ _г.

Тренер-преподаватель:

Место и время проведения:_____ Группа: **НП 1**

№	Фамилия, имя учащегося	**Возраст**	**Бег 30 м** Юноши не более 6,2 с Девушки не более 6,4 с	**Бег 60 м** Юноши не более 11,9 с Девушки не более 12,4 с	**Челночный бег 3х10м** Юноши не более 9,6с Девушки не более 9,9с	**Бег 2000м** Юноши и девушки без учета времени	**Прыжок в длину с места** Юноши не менее 130 см Девушки не менее 120см	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** Юноши не менее 10 раз Девушки не менее 5 раз	**Наклон** вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) мальчики не менее +2 см; девочки не менее +3 см	**Тройной прыжок в длину с места** Юноши не менее 480 см Девушки не менее 470 см	**Прыжок вверх с места со взмахом руками** Юноши не менее 20см Девушки не менее 15 см	**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.												

Члены комиссии:

Председатель комиссии:_____

Инструктор-методист_____

Тренер-преподаватель_____