

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: художественная гимнастика
Тренер-преподаватель: _____
Место и время проведения _____

Дата: « ____ » _____ 20 ____ г.

Группа НП 1

№	Фамилия, имя учащегося	Возраст	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов «5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены	«Колечко» в положении лежа на животе «5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удержание равновесия. «5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.	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.						
22.						
23.						

Члены комиссии:

Председатель комиссии: _____

Инструктор-методист _____

Тренер-преподаватель _____

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.