

Протокол контрольных нормативов по гиревому спорту для учебно-тренировочных групп

У.Т.Г.-3-0.

Дата приема нормативов 14-21 декабря 2018г.

№ п/п	Фамилия, имя спортсмена	Бег 100 (м/с)	Челночный бег 3x10 м (с)	Бег 3000 (м/с) (юноши)	Бег 2000 (м/с) (девушки)	Прыжок в длину с места (см)	Удерживание одной гири весом 12 кг в положении фиксации над головой (девушки)	Удерживание двух гирь весом 12 кг у груди в исходном положении перед выталкиванием вверх (юноши)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Выкрут прямых рук вперед-назад	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз) (девушки)	Отметка о выполнении (сдал/ не сдал)
1.	Александров Михаил	14,2	9,4	13м 10с	—	200	—	более 3 мин.	40	10	70 см	—	сдал
2.	Борисов Илья	14,3	9,4	13м 05с	—	205	—	более 3 мин.	42	10	70 см	—	сдал
3.	Знаменский Игорь.	14,1	9,2	12м 50с	—	215	—	более 3 мин.	50	12	70 см	—	сдал
4.	Коржагов Александр.	14,0	9,1	12м 45с	—	220	—	более 3 мин.	60	15	70 см	—	сдал
5.	Мамонтов Денис	14,5	9,4	13м 15с	—	190	—	более 3 мин.	35	11	70 см	—	сдал
6.	Мининский Игорь.	14,5	9,4	13м 18с	—	195	—	более 3 мин.	30	10	70 см	—	сдал
7.	Красов Вадим	14,0	9,0	12м 40с	—	220	—	более 3 мин.	70	18	70 см	—	сдал
8.	Фролов Павел Ашис	14,2	9,2	12м 40с	—	210	—	более 3 мин.	60	14	70 см	—	сдал
9.	Знаменский Илья	14,4	9,3	12м 41с	—	200	—	более 3 мин.	50	12	70 см	—	сдал
10.	Пашев Игорь	14,3	9,2	12м 43с	—	190	—	более 3 мин.	45	12	70 см	—	сдал
11.	Мургабов Давид	14,5	9,4	13м 20с	—	170	—	более 3 мин.	30	8	70 см	—	сдал
12.	Фурманов Александр.	14,5	9,2	13м 15с	—	180	—	более 3 мин.	25	9	70 см	—	сдал
13.	Мельников Игорь	14,4	9,3	13м 15с	—	180	—	более 3 мин.	25	9	70 см	—	сдал
14.	Джарфильмов Яна	14,5	9,6	10 мин	—	195	более 30с	—	20	—	65с	40	сдал

Тренер-преподаватель В.Ташур / Джарфильмов Я.А.

Протокол контрольных нормативов по мини-футболу для групп начальной подготовки

Г.Н.П. - 32.0.

Дата приема нормативов

14-21 декабря
2018г.

№ п/п	Фамилия, имя спортсмена	Вег 30 м, сек	Челночный бег 30 м (5 x 6 м), сек	Челночный бег 104 м, сек	Бег на 30 м с ведением мяча, сек	Жонглирование мячом ногами, кол-во ударов	Жонглирование мячом головой, кол-во ударов	Обегание стоек и удар ноком в цель	Отметка о выполнении (стал/ не стал)
1.	Березин Микла	5,3	11,5	31,7	5,7	10	10	3	стал
2.	Беденко Андрей	5,5	11,3	31,8	5,6	10	10	3	стал
3.	Мельчук Александр	5,4	10,5	30,5	5,7	10	10	3	стал
4.	Машка Микола	5,3	11,6	30,8	5,5	10	10	3	стал
5.	Кашкина Дарья	5,4	10,7	30,9	5,6	10	10	3	стал
6.	Машинская М.	5,3	10,7	30,5	5,5	10	10	3	стал
7.	Маслова Викт	5,3	10,5	30,7	5,4	10	10	3	стал
8.	Морозова Анастасия	5,4	10,7	30,5	5,5	10	10	3	стал
9.	Мельникова Викт.	5,4	10,3	30,3	5,7	10	10	3	стал
10.	Решика Елена	5,3	10,7	31,5	5,6	10	10	3	стал
11.	Сурянова Анастасия	5,5	11,5	33,0	5,6	10	10	3	стал
12.	Чешков Александр	5,4	11,6	31,5	5,7	10	10	3	стал
13.	Чейша Владис	5,5	11,7	31,8	5,5	10	10	3	стал
14.	Резишвили Д.	5,5	11,6	31,9	5,4	10	10	3	стал

Тренер-преподаватель

Ветугу / Стефаненко В.В.