

ПРОТОКОЛ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ
 общей физической и специальной физической подготовки
 НП-2 (2 смена) Тренер: Робина М.М.

№	Ф И О	ОФП												Акробатическая связка	СФП						ИТОГО
		Бег 30 метров		Челночный бег 3x10 (сек)		Прыжки в длину с места (см)		Прыжок вверх с места		Подъем туловища (кол-во раз)		Отжимания (кол-во раз)			Прыжки и на скакалке на 2 ногах (кол-во раз)		Прыжки на скакалке на 1 ноге (кол-во раз)		Выкрут с палкой (в см)		
		Попытка	Балл	Попытка	Балл	Попытка	Балл	Попытка	Балл	Попытка	Балл	Попытка	Балл		Попытка	Балл	Попытка	Балл	Попытка	Балл	
1	Александрова Маргарита	5,5	5	8,2	5	162	5	31	5	23	5	45	5	5	135	5	160/136	5	25	5	50
2	Баранова Анна	5,6	5	8,0	5	157	5	34	5	32	5	33	5	5	150	5	133/126	5	21	5	50
3	Баранова Аксинья							14	0	21	5	10	5	2	100	5	99/84	5	56	1	
4	Ефремова Мария																				
5	Иванова София	5,6	5	8,2	5	170	5	27	5	31	5	31	5	5	142	5	140/140	5	27	4	49
6	Икановичева Анастасия	5,3	5	7,9	5	181	5	28	5	31	5	35	5	4	152	5	155/180	5	44	3	47
7	Паркина Милена	5,6	5	7,9	5	157	5	29	5	24	5	42	5	5	133	5	120/105	5	54	2	47
8	Речнова Наталья	5,3	5	8,2	5	182	5	33	5	24	5	30	5	4							34
9	Саркисян Анастасия	6,1	5	8,7	5	170	5	31	5	27	5	36	5	5	115	5	164/102	5	40	3	48

Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений ОФП. Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений СФП. Акробатическая связка набрать не менее 3 баллов.

Тренер преподаватель _____ 