

ПРОТОКОЛ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ
 общей физической и специальной физической подготовки
 НП-3 (1 смена) Тренер: Робина М.М.

№	Ф И О	ОФП												Акр обат ичес кая связ ка	СФП						ИТО ГО
		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 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	Березовская София																				
2	Власова Алиса	5,8	5	8,6	5	169	5	24	4	20	5	30	5	5	144	5	140/139	5	34	4	48
3	Зайцева Валерия																				
4	Каплиева Алиса	8,1	0	11,3	0	116	5	15	0	21	5	10	5	2	50	2	80/55	5	45	3	32
5	Колесникова Анастасия																				
6	Кротова Александра	5,5	5	9,3	5	170	5	26	5	30	5	41	5	4	161	5	158/171	5	36	3	47
7	Кустарева Алиса																				
8	Лобанова Софья	6,7	5	9,0	5	143	5	22	2	24	5	30	5	5	124	5	130/135	5	19	5	47
9	Миронова Мария	6,7	5	10,3	0	152	5	29	5	40	5	29	5	4	159	5	160/160	5	39	3	42
10	Некрасова Полина																				
11	Сумина Злата	6,2	5	9,1	5	150	5	27	5	41	5	43	5	5	160	5	163/170	5	34	4	49
12	Титова Анна	6,0	5	9,5	5	159	5	30	5	44	5	31	5	4	113	5	150/100	5	36	3	47

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 _____ 