

ПРОТОКОЛ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

общей физической подготовке

ТГ-1 Тренер: Робина М.М.

№	Ф И О	ОФП														Итого
		Бег 30 метров		Бег 1000 метров (мин, сек)		Челночный бег 3x10 (сек)		Прыжки в длину с места (см)		Прыжок вверх с места		Подтягивание из виса (кол-во раз)		Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы		
		Попытка	Балл	Попытка	Балл	Попытка	Балл	Попытка	Балл	Попытка	Балл	Попытка	Балл	Попытка	Балл	
1	Альтовская Марина															
2	Бойкова Анастасия	6,1	4			8,8	3	148	2	36	3	4	3			15
3	Григачева Дарья	6,2	4			8,8	3	158	3	31	4	6	4			18
4	Иванова София															
5	Краюшкина Анастасия															
6	Макеева Алина	6,1	4			8,7	4	157	3	30	4	5	4			19
7	Петрова Арина	5,8	5			9,0	3	154	3	32	4	5	4			19
8	Пинчук Юлия															
9	Тройнова Владислава	5,7	5			8,1	5	171	5	33	5	7	5			20

Набрать не менее 21 балла по всем видам упражнений ОФП.

Тренер-преподаватель _____ 