

**ПРОТОКОЛ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ**  
 общей физической и специальной физической подготовки  
 НП-1 Тренер-преподаватель: Хрипкова А.А., Койдан Ю.К.

№	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	Абакумова Иллариya																				
2	Васильева Екатерина																				
3	Виноградов Егор	5,6	5	9,0	5	152	5	31	5	44	5	14	5	2	42	2	21/11	0	40	4	<b>38</b>
4	Григорьева Валерия	6,1	5	8,8	5	120	5	27	5	40	5	14	5	4	140	5	100/86	5	40	4	<b>48</b>
5	Дробжева Анна																				
6	Дьяконова София	7,8	3	10,0	3	114	5	24	5	23	5	6	4	3	75	5	32/31	5	34	5	<b>43</b>
8	Козлова Ника	6,1	5	9,6	5	128	5	28	5	23	5	8	5	3	88	5	100/68	5	37	4	<b>47</b>
9	Михайлов Кирилл	6,1	5	8,9	5	124	5	30	5	43	5	15	5	3	78	5	60/60	5	51	3	<b>46</b>
10	Назарова Мария	6,1	5	9,2	5	127	5	25	5	31	5	10	5	3	103	5	99/88	5	48	3	<b>46</b>
11	Терехова Ирина	6,9	5	12,2	0	117	5	25	5	30	5	4	2	1	121	5	60/63	5	51	3	<b>36</b>
12	Федченко Алисия	6,2	5	9,2	5	135	5	31	5	32	5	5	3	4	103	5	90/106	5	50	3	<b>44</b>
14	Холов Алижон	6,4	5	9,1	5	126	5	29	5	33	5	8	5	4	37	0	25/16	0	63	2	<b>36</b>
15	Чекрышов Александр	6,4	5	9,2	5	134	5	25	5	23	5	4	2	1	45	2	42/21	4	59	2	<b>36</b>
17	Эрте София	Переведена в СО																			

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 \_\_\_\_\_

