

ПРОТОКОЛ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ
 общей физической и специальной физической подготовки
 НП-3 (1 смена) Тренер-преподаватель: Хрипкова А.А., Койдан Ю.К.

№	Ф И О	ОФП												Акр обат ичес кая связ ка	СФП						ИТОГО
		Бег 30 метров		Челночный бег 3x10 (сек)		Прыжок и 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	Гуцу Елизавета	6,1	5	8,6	5	170	5	32	5	32	5	34	5	5	120	5	163/160	5	16	5	50
2	Жукова Анастасия	6,3	5	8,6	5	164	5	33	5	27	5	16	5	4	140	5	115/115	5	37	3	47
3	Капусткина Анастасия	6,0	5	9,1	5	147	5	35	5	31	5	9	5	3	140	5	125/125	5	55	2	45
4	Карпова Ксения	5,8	5	8,8	5	168	5	32	5	42	5	10	5	3	150	5	130/136	5	56	1	44
5	Коврыга Дарья	5,9	5	8,4	5	160	5	30	5	31	5	12	5	5	119	5	121/122	5	31	4	49
6	Косенкова Аксинья	5,6	5	8,5	5	174	5	28	5	45	5	10	5	3	116	5	125/125	5	44	3	46
7	Лаптева София	6,0	5	8,2	5	169	5	31	5	39	5	14	5	5	180	5	142/140	5	24	5	50
8	Митяева Анастасия	5,8	5	8,1	5	169	5	36	5	40	5	11	5	4	162	5	146/143	5	62	1	45
9	Мухина Александра	6,3	5	8,7	5	147	5	35	5	31	5	8	5	4	116	5	109/120	5	0	5	49
10	Назаренко Ирина	5,7	5	8,1	5	172	5	33	5	41	5	9	5	3	134	5	120/119	5	50	2	45
11	Олашина Дарья	6,0	5	8,6	5	157	5	31	5	34	5	9	5	3	100	5	116/122	5	49	2	45
12	Павлова Ксения	5,5	5	8,2	5	166	5	34	5	44	5	12	5	5	182	5	152/140	5	38	3	48
13	Панина Юлиана	6,0	5	8,5	5	145	5	26	5	35	5	8	5	3	135	5	129/120	5	29	4	47
14	Северина Елизавета	5,6	5	8,3	5	140	5	36	5	45	5	13	5	3	135	5	115/120	5	48	2	45
15	Чендамбуя Тимофей	5,0	5	7,4	5	204	5	38	5	49	5	18	5	3	165	5	160/120	5	40	4	47
16	Шуева Мария	5,6	5	8,0	5	156	5	36	5	45	5	19	5	5	140	5	139/129	5	35	4	49
17	Яковлева Анастасия	5,5	5	8,2	5	165	5	30	5	35	5	8	5	3	130	5	115/110	5	34	4	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 _____

