

ПРОТОКОЛ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ
 общей физической и специальной физической подготовки
 НП-3 (2 смена) Тренер: Хрипкова А.А., Койдан Ю.К.

№	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 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	Агеев Александр	4,9	5	8,7	5	172	5	32	5	33	5	16	5	3	127	5	140/115	5	35	5	48
2	Арутюнян Виктория	5,7	5	8,4	5	140	5	39	5	39	5	9	5	3	156	5	128/105	5	29	4	47
3	Васильева Анна																				
4	Васильева Маргарита																				
5	Горбов Семен																				
6	Красиловец Кирилл	5,8	5	8,7	5	156	5	29	5	31	5	18	5	4	123	5	102/128	5	37	4	48
7	Лаптева София																				
8	Назаренко Ирина																				
9	Самсонова Варвара	5,6	5	9,1	5	148	5	30	5	35	5	5	2	2	150	5	120/98	5	26	4	43
10	Федулова Арина	5,8	5	8,6	5	162	5	31	5	43	5	15	5	5	103	5	131/182	5	26	4	49
11	Фиринова Дарья	5,5	5	8,5	5	152	5	35	5	32	5	8	5	5	116	5	168/110	5	24	5	50
12	Яковлева Анастасия																				

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 _____

