

ПРОТОКОЛ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

общей физической подготовке

ТГ-1 Тренер-преподаватель: Хрипкова А.А.

№	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 вися (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	Митяев Олег	5,3	5	4,1	4	8,0	5	182	4	41	5	6	3			26
2	Михайлова Ирина	5,4	5	4,2	5	8,2	4	176	5	35	5	6	4			28
3	Молодцова Янина	5,7	5	4,4	4	8,9	3	162	4	34	5	4	4			25
4	Недавняя Валерия	5,0	5	4,2	5	7,5	5	195	5	48	5	6	4			29
5	Павлова Владислава	5,6	5	4,3	4	8,0	5	175	5	37	5	7	5			29
6	Сабилова Майя	5,7	5	4,3	4	8,6	4	160	4	39	5	7	5			27
7	Федорова Ксения	5,6	5	4,3	4	8,7	4	163	4	35	5	9	5			27

Набрать не менее 21 балла по всем видам упражнений ОФП.

Тренер-преподаватель _____ *А.Хрипкова*