

ПРОТОКОЛ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ
по общей физической и специальной физической подготовки
ТГ-1 Тренер-преподаватель: Хрипкова А.А.

№	Ф И О	Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей								СФП				Акробатическая связка	ИТОГО
		Бег на месте 10 с. в максимально м темпе		Выкрут с палкой (см)		Наклон вперед (см)		Прыжки с прибавками (кол-во раз)		Прыжки на скакалке на 2 ногах (кол-во раз в мин)		Прыжки на скакалке на 1 ноге (кол-во раз в мин)			
		Попытка	Оценка	Попытка	Оценка	Попытка	Оценка	Попытка	Оценка	Попытка	Оценка	П/Л	Оценка		
1	Митяев Олег	56	3	46	3	13	5	21	5	156	4	131/128	5/5	3	33
2	Михайлова Ирина	76	5	41	3	17	5	20	5	162	5	137/102	5/5	3	36
3	Молодцова Янина	50	3	22	5	18	5	17	5	146	4	133/133	5/5	5	37
4	Недавняя Валерия	67	5	42	3	16	5	24	4	191	5	148/143	5/5	3	35
5	Павлова Владислава	52	3	37	3	14	4	21	5	158	4	155/150	5/5	4	33
6	Сабирова Майя	44	2	22	5	19	5	17	5	126	2	132/128	5/5	5	34
7	Федорова Ксения	52	3	28	4	19	5	18	5	134	3	127/112	5/5	4	34

Набрать 12 балла по всем видам упражнений ОФП. Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений СПФ. Набрать не менее 3 баллов по акробатической связки.

Тренер-преподаватель _____

А.Хрипкова