

ПРОТОКОЛ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

общей физической и специальной физической подготовки
СОГ Тренер-преподаватель: Хрипкова А.А.

№	ФИО	Быстрота	Координация			Скоростно-силовые качества						Гибкость	Техническое мастерство		Результат
			Челночный бег 3x10 Юноши - 9.9 сек, Девушки - 10 сек	Прыжки на скакалке за 60 сек Юноши и Девушки - 47 раз	Прыжки на скакалке на 1 ноге за 60 сек Юноши и Девушки - 28 раз	Прыжок в длину с места Юноши - 97 см, Девушки - 98 см	Прыжок вверх с места Юноши - 22 см, Девушки - 20 см	Подъем туловища за 60 сек Юноши - 10 раз, Девушки - 9 раз	Отжимания за 60 сек Юноши - 9 раз, Девушки - 5 раз	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см) Юноши и Девушки	Обязательная техническая программа		зачет	зачет	
1	Бондаренко Анна	7.6	10.6	49	71/55	114	23	15	5	50	зачет	не сдал			
2	Иванова Вероника	6.9	10.0	28	65/86	108	22	26	5	45	зачет	не сдал			
3	Колесников Тимур	7.3	9.6	53	4/14	115	24	21	9	49	зачет	не сдал			
4	Ловыгина Полина	7.3	10.0	97	41/42	113	21	31	5	44	зачет	сдал			
5	Олашина Мария	7.0	10.0	100	65/45	113	20	18	5	33	зачет	сдал			
6	Петрова Валерия	6.8	9.6	61	20/24	102	23	32	5	55	зачет	не сдал			
7	Скрябина Полина	6.5	9.2	95	78/62	116	25	21	8	45	зачет	сдал			
8	Смирнова Софья	7.7	9.2	26	20/26	120	28	26	5	44	зачет	не сдал			
9	Шиндак Анна	7.8	11.8	73	81/84	100	50	27	5	33	зачет	не сдал			
10	Яковлев Максим	6.2	9.3	89	44/55	136	26	28	9	55	зачет	сдал			

Отмеченные ячейки - тест не сдал.

Тренер преподаватель

Хрипкова

25.05.2015 г.