

ПРОТОКОЛ

приема нормативов для зачисления на этап спортивной подготовки «спортивной специализации»
вид спорта тяжелая атлетика
20 17 – 20 18 учебногo года

Контрольные упражнения (тесты)	Фамилия и имя обучающегося							Фатов Сергей
	Ваньков Андрей	Исахажиев Умар	Лукьяненко Денис	Гадченко Александр	Реут Лев	Роговая Алина	Сивилова Мария	
вание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)	20	20	20	18	15	10	18	19
Поднимание туловища за 30 с (не менее 10 раз)	15	18	14	22	18	12	22	14
ъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 10 раз)	12	13	10	11	15	10	11	16
на перекладине с согнутыми руками (не менее 12 с)	16	19	18	18	18	13	18	16
жки на гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	19	18	18	15	20	14	15	19
Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	280	280	240	235	200	190	210	210
обязательная техническая программа	срсно	срсно	срсно	срсно	срсно	срсно	срсно	срсно
Имеющийся разряд	I	III	I юж	I юж	I юж	8/р	II	I юж
Сдано / не сдано	срсно	срсно	срсно	срсно	срсно	срсно	срсно	срсно

олучия комиссии Козлова Мария Александровна Сивилова Мария Александровна Роговая Алина Александровна Сивилова Мария Александровна Реут Лев Александрович Гадченко Александр Александрович Лукьяненко Денис Александрович Исахажиев Умар Александрович Ваньков Андрей Александрович

дседатель комиссии, директор МУ СДЮСШОР № 21 (подпись) А.А. Гулупников

ретарь, инструктор-методист МУ СДЮСШОР № 21 (подпись) Л.Г. Алатарцева



ПРОТОКОЛ

приема нормативов для зачисления на этап спортивной подготовки «спортивной специализации»
вид спорта тяжелая атлетика
20 17 – 20 18 учебного года

Контрольные упражнения (тесты)	Фамилия и имя обучающегося									
	Агишев Владимир	Есин Дмитрий	Иванов Алексей	Пасько Вадим	Рязанов Александр	Скобелев Сергей	Трушин Андрей	Филиппов Петр		
ание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)	19	18	15	18	20	20	11	20		
Поднимание туловища за 30 с (не менее 10 раз)	14	22	18	22	14	18	16	15		
ъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 10 раз)	16	11	15	11	10	13	11	12		
на перекладине с согнутыми руками (не менее 12 с)	16	18	18	18	18	19	14	16		
жки на гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	19	15	20	15	18	18	15	19		
Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	205	220	210	220	220	215	195	205		
бязательная техническая программа	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано		
Имеющийся разряд	Юж	Юж	Юж	Юж	Юж	Юж	Юж	Юж		
Сдано / не сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано		

Члены комиссии Скобелев Алексей и Рязанов Александр председатель комиссии Скобелев Сергей

дседатель комиссии, директор МУ СДЮСШОР № 21 (подпись) А.А. Тулупников

етарь, инструктор-методист МУ СДЮСШОР № 21 (подпись) Л.Г. Алатарцева

