

### 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									
	Белозерова Мария	Ванин Юрий	Витютнев Андрей	Дашков Владимир	Иванов Данила	Клецов Демьян	Кошель Кирилл	Мосоян Анжела		
Поднимание туловища за 10 с (не менее 8 раз)	10	12	10	13	14	12	12	10		
Поднимание туловища за 30 с (не менее 10 раз)	15	20	20	20	23	22	21	15		
Взъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 10 раз)	10	20	20	20	20	20	20	10		
Взъем на перекладине с согнутыми руками (не менее 12 с)	12	20	20	25	20	20	20	12		
Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	20	25	25	25	23	24	25	20		
Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	210	273	215	270	250	220	251	198		
Обязательная техническая программа	сдана	сдана	сдана	сдана	сдана	сдана	сдана	сдана		
Имеющийся разряд	КМБ	2	1юн	1	3	1юн	3	1		
Сдано / не сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано		

решением комиссии Зачислен в группу, сданы нормативы на этап спортивной подготовки  
для зачисления на 1 курс МБС

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

Методист, 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									
	Гудков Артем	Егорова Мария	Кузнецов Егор	Ростокин Андрей	Ростокин Василий	Субботина Екатерина	Тришин Дмитрий	Швыдченко Дмитрий		
ание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)	10	10	12	12	13	10	8	10		
Поднимание туловища за 30 с (не менее 10 раз)	15	10	15	15	15	10	10	14		
Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 10 раз)	12	10	18	16	18	10	10	12		
на перекладине с согнутыми руками (не менее 12 с)	15	13	18	15	15	14	12	13		
Ляжки на гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	20	15	20	20	25	15	15	18		
Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	240	170	210	215	230	190	140	224		
обязательная техническая программа	сдана	сдана	сдана	сдана	сдана	сдана	сдана	сдана		
Имеющийся разряд	1юн	Б/р	3	2юн	2юн	2юн	2юн	2юн		
Сдано / не сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано		

решения комиссии 8 человек именно среди кандидатов для зачисления на этап спортивной подготовки специализации в виде тяжелой атлетики и разыгрывающих места в составе сборной СДЮСШОР № 21

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

Методист МУ СДЮСШОР № 21 (подпись) И.Г. Алатарцева



### ПРОТОКОЛ

приема нормативов для зачисления на этап спортивной подготовки «начальной специализации»  
вид спорта тяжелая атлетика  
2017 – 2018 учебного года

Контрольные упражнения (тесты)	Фамилия и имя обучающегося									
	Будилина Анастасия	Дулаков Тимофей	Иванов Никита	Клыхалин Никита	Николенко Кирилл	Погребницкий Валерий	Пригарин Даниил	Федоров Даниил		
Бег 30 м (не более 5,0 с)	5,0	4,9	4,9	4,5	4,8	5,0	4,9	4,8		
Бег 60 м (не более 8,0 с)	8,0	8,0	7,9	7,7	8,0	8,0	7,9	7,8		
Легание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)	8	8	8	10	8	8	8	10		
Вис на перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз)	8	8	8	10	10	8	8	10		
Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)	8	10	9	12	12	10	10	12		
Вис на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз)	10	12	13	14	14	10	12	13		
Лаз в длину с места (не менее 120 см)	120	123	153	224	160	190	150	190		
Имеющийся разряд	5/р	5/р	5/р	2ЮМ	5/р	5/р	3ЮМ	2ЮМ		
Слано / не слано	слано	слано	слано	слано	слано	слано	слано	слано		

ЧЛЮЩАЯ КОМИССИИ *В целях проверки нормативов для зачисления на этап спортивной подготовки «начальной специализации» в виде тяжелой атлетики*

дседатель комиссии, директор МУ СДЮСШОР № 21  
(подпись) *А.А. Тулупников*  
ретарь, инструктор-методист МУ СДЮСШОР № 21  
(подпись) *Л.Г. Алатарцева*



### ПРОТОКОЛ

приема нормативов для зачисления на этап спортивной подготовки «начальной специализации»  
 вида спорта тяжелая атлетика  
 2017 – 2018 учебного года

Контрольные упражнения (тесты)	Фамилия и имя обучающегося			
	Чернышов Даниил	Чумаков Александр	Чумаков Дмитрий	Щепетнов Даниил
Бег 30 м (не более 5,0 с)	4,9	4,8	4,9	5,0
Бег 60 м (не более 8,0 с)	7,8	7,8	7,9	8,0
Поднимание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)	10	12	10	8
Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз)	10	10	10	8
Подъем на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)	10	14	12	8
Подъем на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз)	12	14	12	10
Подъем в длину с места (не менее 120 см)	175	212	160	155
Имеющийся разряд	5/р	5/р	5/р	5/р
Сдано / не сдано	сдано	сдано	сдано	сдано

Решение комиссии *участники прошли успешно и рекомендованы к зачислению на этап начальной специализации и продолжению подготовки в МБУ ШОР № 21*

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

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