

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска "Спортивная школа"
Протокол № 24 от 20.03.2024
 контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки
 для зачисления на 2023/2024 учебный год

Вид спорта: Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями
(пауэрлифтинг)

Этап подготовки: Начальная подготовка

№	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Группа	Тренер	Скоростные качества		Скоростно-силовые качества				Сила						Координация		Баллы	Выполнил/не выполнил				
					Кистевая динамометрия (кг.)	сдал/не сдал	Приседания с весом 5 кг. (кол-во раз)		сдал/не сдал	Из исходного положения в упоре на брусьях на прямых руках сгибание и разгибание рук мальчики	сдал/не сдал	Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища (кол-во раз)		сдал/не сдал	Сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине		сдал/не сдал	Жим на горизонтальной скамье с весом 10 кг. (кол-во раз) мальчики, девочки			сдал/не сдал	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) мальчики, девочки		
							юноши не менее 10 кг.	девушки не менее 8				юноши не менее 10 раз	девушки не менее 6 раз		юноши не менее 15 раз	девушки не менее 8 раз		юноши не менее 6 раз				девушки не менее 3 раз	юноши не менее 10 раз	девушки не менее 5 раз
1	Ефимова Татьяна Петровна	24.06.2000	НП	Гайфетдинова М.В.	п21/л20	сдал	10	сдал	-	-	15	сдал	10	сдал	10	сдал	7	сдал	30	выполнил				

Примечание:
 Выполненный тест: 5 баллов. Проходной балл:
 30 баллов

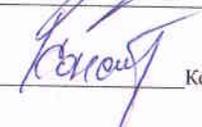
Председатель приемной комиссии  Полятыкина Н.Д.

Заместитель председателя приемной комиссии:  Луценко А. А.

Секретарь приемной комиссии:  Краснова К.В.

Члены приемной комиссии:
 Телицына О.Ю.

 Гончарук И. Н.

 Кандаурова И. В.
 Константинова Р.М.