**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа № 5 г. Ставрополя**

ПРОТОКОЛ

приёма нормативов общей физической и специальной подготовки для зачисления в группу

на этап начальной подготовки **первого года обучения**, отделение СТРЕЛЬБА ИЗ АРБАЛЕТА, тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя | Челночный бег 3х10, с  зачет/незачет | | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)  зачет/незачет | | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу,  зачет/незачет | | Поднятие и удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя, с  зачет/незачет | | Отрывание от пола спортивного снаряда до линии пояса с выпрямлением спины, кг  зачет/незачет | | Прыжки со скакалкой без остановки, зачет/незачет | |
| сек | з/нз | кол-во | з/нз | кол-во | з/нз | сек | з/нз | кг | з/нз | кол-во | з/нз |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Секретарь\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.