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.