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

ПРОТОКОЛ

приёма нормативов общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя | Бег на 1000 м, мин, с  зачет/незачет | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, зачет/незачет | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см  зачет/незачет | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см  зачет/незачет | | Бросок теннисного мяча в мишень, диаметром 60 см с расстояния 4 м (пять попыток),  зачет/незачет | | Классическая планка.  Исходное положение – лежа лицом вниз. Руки на 90 градусов согнуты в локтях. Упор на предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия макушки до пяток, сек  зачет/незачет | |
| мин | з/нз | кол-во | з/нз | см | з/нз | см | з/нз | кол-во | з/нз | сек | з/нз |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

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