## 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 <u>СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА</u>, тренер-преподаватель

\_\_\_\_\_

No॒	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	
1		MIIII	3/113	ROST BO	3/113	CM	3/113	CIVI	3/113	ROST BO	3/113	COR	3/113
2													
3													
4													
5													
6													

7												
8												
9												
10												
Секретарь Тренер-преподаватель												
Дата «»20г.												