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

ПРОТОКОЛ

приёма нормативов общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы

на этапе начальной подготовки **(первого года обучения),** отделение СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ, тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя | Бег 30 м, сек  зачёт/  незачёт | | Бег 1000 м, мин, с  зачёт/  незачёт | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  зачёт/  незачёт | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см  зачет/  незачет | | Челночный  бег  3 x 10 м, с  зачёт/  незачёт | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами,  см  зачёт/  незачёт | | Подтягива-  ние из виса на высокой  перекладине  зачёт/  незачёт | | Подтягива-  ние  из виса  лежа  на низкой перекладине  90 см  зачет  /незачет | | Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за  4 с, с последую-  щим прохождением по прямой линии  (не менее 3 оборотов в каждую сторону)  зачет/  незачет | | Прыжок вверх  с места со взмахом  руками, см  зачёт/  незачет | | Вис на перекладине на двух руках, с  зачет/  незачет | | Подъем  туловища из положе-  ния лежа на спине,  зачет/  незачет | |
| сек | з/нз | мин  сек | з/нз | кол-во | з/нз | см | з/нз | сек | з/нз | см | з/нз | кол  -во | з/нз | кол  -во | з/нз | кол  -во | з/нз | см | з/нз | сек | з/нз | кол-во | з/нз |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Секретарь\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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