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	сек миі зачёт/ зач незачёт неза		мин, с		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу зачёт/ незачёт		Наклон вперед из положения стоя на гимнастиче ской скамье, см зачет/ незачет		Челночный бег 3 х 10 м, с зачёт/ незачёт		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см зачёт/ незачёт		Подтягивание из виса на высокой перекладине зачёт/ незачёт		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см зачет /незачет		Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохожден ием по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону) зачет/ незачет		Прыжок вверх с места со взмахом руками, см зачёт/ незачет		Вис на перекладин е на двух руках, с зачет/ незачет		Подъем туловища из положения лежа на спине, зачет/ незачет	
		сек	3/H3	мин сек	3/H3	кол -во	3/H3	СМ	3/H3	сек	3/H3	CM	3/H3	кол -во	3/H3	кол -во	3/нз	кол -во	3/H3	СМ	3/H3	сек	3/H3	кол -во	3/H3
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									

10													
11													
12													
13													
14													
						•							

Тренер _____

Секретарь	
Дата «»	r.