**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.

**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 **второго 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.

**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 **третьего 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.

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

ПРОТОКОЛ

приёма нормативов общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы

на **тренировочном этапе первого года обучения**, отделение СТРЕЛЬБА ИЗ АРБАЛЕТА,

тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя | Поднимание туловища  из положения лёжа  на спине (за 1 мин)  зачет/незачет | | Сгибание и разгибание  рук  в упоре лежа на полу,  зачет/незачет | | Удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя в течение  30 с., отдых не более 30 с,  зачет/незачет | | Прыжки со скакалкой без остановки, зачет/незачет | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье,  зачет/незачет | |
| кол-во | з/нз | кол-во | з/нз | кол-во | з/нз | кол-во | з/нз | см | з/нз |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

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

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

ПРОТОКОЛ

приёма нормативов общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы

на **тренировочном этапе второго года обучения**, отделение СТРЕЛЬБА ИЗ АРБАЛЕТА,

тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя | Поднимание туловища  из положения лёжа  на спине (за 1 мин)  зачет/незачет | | Сгибание и разгибание  рук  в упоре лежа на полу,  зачет/незачет | | Удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя в течение  30 с., отдых не более 30 с,  зачет/незачет | | Прыжки со скакалкой без остановки, зачет/незачет | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье,  зачет/незачет | |
| кол-во | з/нз | кол-во | з/нз | кол-во | з/нз | кол-во | з/нз | см | з/нз |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

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

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

ПРОТОКОЛ

приёма нормативов общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы

на **тренировочном этапе третьего года обучения**, отделение СТРЕЛЬБА ИЗ АРБАЛЕТА,

тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя | Поднимание туловища  из положения лёжа  на спине (за 1 мин)  зачет/незачет | | Сгибание и разгибание  рук  в упоре лежа на полу,  зачет/незачет | | Удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя в течение  30 с., отдых не более 30 с,  зачет/незачет | | Прыжки со скакалкой без остановки, зачет/незачет | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье,  зачет/незачет | |
| кол-во | з/нз | кол-во | з/нз | кол-во | з/нз | кол-во | з/нз | см | з/нз |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

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

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

ПРОТОКОЛ

приёма нормативов общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы

на **тренировочном этапе четвертого года обучения**, отделение СТРЕЛЬБА ИЗ АРБАЛЕТА,

тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя | Поднимание туловища  из положения лёжа  на спине (за 1 мин)  зачет/незачет | | Сгибание и разгибание  рук  в упоре лежа на полу,  зачет/незачет | | Удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя в течение  30 с., отдых не более 30 с,  зачет/незачет | | Прыжки со скакалкой без остановки, зачет/незачет | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье,  зачет/незачет | |
| кол-во | з/нз | кол-во | з/нз | кол-во | з/нз | кол-во | з/нз | см | з/нз |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

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

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

ПРОТОКОЛ

приёма нормативов общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы

на **тренировочном этапе пятого года обучения**, отделение СТРЕЛЬБА ИЗ АРБАЛЕТА,

тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя | Поднимание туловища  из положения лёжа  на спине (за 1 мин)  зачет/незачет | | Сгибание и разгибание  рук  в упоре лежа на полу,  зачет/незачет | | Удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя в течение  30 с., отдых не более 30 с,  зачет/незачет | | Прыжки со скакалкой без остановки, зачет/незачет | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье,  зачет/незачет | |
| кол-во | з/нз | кол-во | з/нз | кол-во | з/нз | кол-во | з/нз | см | з/нз |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

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

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

ПРОТОКОЛ

приёма нормативов общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы

на **этапе совершенствования спортивного мастерства**, отделение СТРЕЛЬБА ИЗ АРБАЛЕТА,

тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя | Поднимание туловища  из положения лёжа  на спине (за 1 мин)  зачет/незачет | | Сгибание и разгибание  рук  в упоре лежа на полу,  зачет/незачет | | Удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя в течение  35 с., отдых не более 30 с,  зачет/незачет | | Прыжки со скакалкой без остановки,  зачет/незачет | |
| кол-во | з/нз | кол-во | з/нз | кол-во | з/нз | кол-во | з/нз |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

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

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

ПРОТОКОЛ

приёма нормативов общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы

на **этапе высшего спортивного мастерства**, отделение СТРЕЛЬБА ИЗ АРБАЛЕТА,

тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя | Поднимание туловища  из положения лёжа  на спине (за 1 мин)  зачет/незачет | | Сгибание и разгибание  рук  в упоре лежа на полу,  зачет/незачет | | Удержание арбалета в позе-изготовке для стрельбы стоя в течение  35 с., отдых не более 20 с,  зачет/незачет | | Прыжки со скакалкой без остановки,  зачет/незачет | |
| кол-во | з/нз | кол-во | з/нз | кол-во | з/нз | кол-во | з/нз |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

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