**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.

**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 **второго года обучения**, отделение СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА,

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя | Бег на 1500 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.

**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 **третьего года обучения**, отделение СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА,

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя | Бег на 1500 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.

**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 **(1 года)**, отделение СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА,

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя | 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 | | Поднимание туловища из положения лежа на спине  за 1 мин,  зачет/незачет | | Бросок теннисного  мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (5 попыток)  зачет/незачет | | Растягивание лука до касания подбородка  за 60 с,  зачет/незачет | | Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения, с  зачет/незачет | |
| кол-во | з/нз | см | з/нз | см | з/нз | кол-во | з/нз | кол-во | 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.

**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 **(2 года)**, отделение СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА,

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя | 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 | | Поднимание туловища из положения лежа на спине  за 1 мин,  зачет/незачет | | Бросок теннисного  мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (5 попыток)  зачет/незачет | | Растягивание лука до касания подбородка  за 60 с,  зачет/незачет | | Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения, с  зачет/незачет | |
| кол-во | з/нз | см | з/нз | см | з/нз | кол-во | з/нз | кол-во | 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.

**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 **(3 года)**, отделение СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА,

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя | 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 | | Поднимание туловища из положения лежа на спине  за 1 мин,  зачет/незачет | | Бросок теннисного  мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (5 попыток)  зачет/незачет | | Растягивание лука до касания подбородка  за 60 с,  зачет/незачет | | Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения, с  зачет/незачет | |
| кол-во | з/нз | см | з/нз | см | з/нз | кол-во | з/нз | кол-во | 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.

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

ПРОТОКОЛ

приёма нормативов общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы

на тренировочном этапе **(4 года)**, отделение СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА,

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя | 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 | | Поднимание туловища из положения лежа на спине  за 1 мин,  зачет/незачет | | Бросок теннисного  мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (5 попыток)  зачет/незачет | | Растягивание лука до касания подбородка  за 60 с,  зачет/незачет | | Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения, с  зачет/незачет | |
| кол-во | з/нз | см | з/нз | см | з/нз | кол-во | з/нз | кол-во | 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.

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

ПРОТОКОЛ

приёма нормативов общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы

на тренировочном этапе **(5 года)**, отделение СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА,

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя | 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 | | Поднимание туловища из положения лежа на спине  за 1 мин,  зачет/незачет | | Бросок теннисного  мяча в мишень диаметром 60 см с расстояния 4 м (5 попыток)  зачет/незачет | | Растягивание лука до касания подбородка  за 60 с,  зачет/незачет | | Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения, с  зачет/незачет | |
| кол-во | з/нз | см | з/нз | см | з/нз | кол-во | з/нз | кол-во | 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.

**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 **(1 год)**, отделение СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА,

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа  на полу  зачет/незачет | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической  скамье, см  (от уровня скамьи)  зачёт/незачёт | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см  зачёт/незачёт | | Поднимание туловища из положения лежа на спине  (за 1 мин),  кол-во  зачёт/незачёт | | Прыжки через скакалку,  кол-во  зачет/незачет | | Растягивание лука до касания подбородка  за 60 с, кол-во  зачет/незачет | | Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения, сек  зачет/незачет | |
| кол-во | з/нз | см | з/нз | см | з/нз | кол-во | з/нз | кол-во | 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.

**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 **(свыше года)**, отделение СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА,

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа  на полу  зачет/незачет | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической  скамье, см  (от уровня скамьи)  зачёт/незачёт | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см  зачёт/незачёт | | Поднимание туловища из положения лежа на спине  (за 1 мин),  кол-во  зачёт/незачёт | | Прыжки через скакалку,  кол-во  зачет/незачет | | Растягивание лука до касания подбородка  за 60 с, кол-во  зачет/незачет | | Удержание лука в растянутом положении до касания подбородка. Фиксация положения, сек  зачет/незачет | |
| кол-во | з/нз | см | з/нз | см | з/нз | кол-во | з/нз | кол-во | 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.