

Отделение спортивной подготовки УОР Забайкальского края

ВЕДОМОСТЬ

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ДЗЮДО НА ЭТАПЕ
совершенствования спортивного мастерства.

№ пп	ФИО	Дата рождения	Весовая категория	Координация Челночный бег 3*10м	Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленной ноги на полу	Сила			Скоростно-сил. качества Прыжок в длину с места	Технич. мастерство Обязательная техническая программа
						Подтягивание из виса на низкой перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнаст. стенке в полож. «угол»		
1	Градишкайте В.Ю.	18.05.2002	48 кг	Не более 10,3с 7,3	Касание пола ладонями	Не менее 20 раз 27	Не менее 20 раз 45	Не менее 8 раз 14	Не менее 175 см 2009	Всехович

Количество человек

1 (один)

Тренер

Матвишнев Э.Г.

Матвишнев Э.Г.

Комиссия

С.С. Терещинский З.Н. М.И. Шивалев А.Б.

«27» 09

2021 г.