Отделение спортивной подготовки УОР Забайкальского края

ВЕДОМОСТЬ

контрольно-переводных нормативов по киокусинкай на этапе

совершенствования спортивного мастерства.

№ пп	ФИО	Дата рождения	Скорост.качества Бег 30м		Выносливость Бег 1000м	Выносливость Бег 800м	Сила Подтягивание на перекладине		Скоростно-силовые качества Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с		Скоростно-силовые качества Подъем туловища из положения лежа за 30 с		Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места		Технич. мастерство юн./дев.	Спортивный разряд юн./дев.
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки		
			Не более 4,8с	Не более 5,4с	не более 3,5 мин	не более 3,5 мин	Не менее 14 раз	Не менее 8 раз	не менее 15 раз	не менее 13 раз	не менее 24 раз	не менее 20 раз	не менее 200 см	не менее 175 см	Обязат. технич. программа	КМС
1	Ананьина Е.Л.	15.10.1991		5.2		3.3		8		39		25		180	зачт	КМС
2	Ерашкина А.С.	29.06.1996		5.0		3.1		8		38		26		182	зачт	КМС
3	Каравай Е.С.	25.11.1993		4.8		3.0		11		39		30		201	зачт	МС
4	Карымов Н.А.	26.11.1993	4.9		3.1		14		34		34		200		зачт	КМС
5	Беляцкая К.Н.	27.02.1998		5.1		3.3		8		24		26		180	зачт	КМС
6	Аказов Н.А.	13.03.2005	4.6		3.3		14		27		28		215		зачт	КМС
7	Васильев В.М.	30.09.2004	4.7		3.4		14		30		34		214		зачт	КМС
8	Бородина Д.Е.	29.08.2006		5.2		3.4		8		38		26		179	зачт	КМС

Количество человек 8

Тренер _____ / Попова Л.В. /

Комиссия _____ Шмелёв А.Б. Герасимова З.Н.

«17» 09 2021 г.