

ВЕДОМОСТЬ

Контрольно-переводных нормативов группы по спортивной борьбе (панкратион)
на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ пп	ФИО	Дата рождения	Быстрота				Координация				Выносливость				Сила				Сил. выносил	Скоростно-силовые качества				Технич. мастерс. разряд ТВО	Спорт разряд		
			Бег на 30 м	Бег 60 м	Бег 100м	Челночный бег 3*10 м	Макс.поворот в выпрыгивании	Бег 400 м	Бег 800 м	Бег 1500 м	Бег 2000 м	Бег 2х800м / 1мин. отдыха	Подтягивание на перекладине	Сгибание рук в упоре на брусьях	Сгиб. и разгиб. рук в упоре лёжа	Бросок набив. мяча 3кг назад	Бросок набив. мяча вперёд из-за	Подъём ног до хвата руками в висе на гимнаст. стенке		Прыжок в длину с места	Прыжок в высоту с места	Тройной прыжок с места	Подтягивание на переклад. за 20сек			Сгиб. и разгиб. рук в упоре лёжа за 20с	Подъём туловища лёжа на спине / 20с
1	Зенин Максим	14.10.2005	Не более 5,4 с	Не более 9,4 с	Не более 14,4 с	Не более 7,6 с	Не менее 390°	Не более 1мин 16с	Не более 2мин 48с	Не более 7.00 мин	Не более 10 мин	Не более 5мин 48с	Не менее 6 раз	Не менее 20 раз	Не менее 40 раз	Не менее 7 м	Не менее 6,3 м	Не менее 2 раз	Не менее 180 см	Не менее 47 см	Не менее 6,00м	Не менее 5 раз	Не менее 14 раз	Не менее 9 раз	Обязательная техническая программа	+	+
2	Емпов Андрей	28.03.1998	5.2	8.6	11.6	6.7	540	1.00	2.20	4.45	9.12	3.59	22	40	60	10	14	10	2.30	48	7.30	14	18	19	+	+	
3	Халжиянц Грант	06.08.1999	4.9	7.1	10.6	6.4	720	52.11	2.11	5.10	9.01	4.37	12	46	68	11	15	8	2.37	49	6.80	8	15	23	+	+	
4	Варавка Дмитрий	20.10.1997	4.9	8.9	11.6	6.9	540	58.23	2.31	5.43	9.13	4.50	20	55	85	14	11	6	2.15	53	7.12	13	20	17	+	+	
5	Ситников Михаил	06.01.2005	4.9	9.0	12.0	6.8	540	59.64	2.40	5.50	9.36	5.0	16	40	59	13	13	10	2.22	50	8.0	12	15	20	+	+	

Количество человек

Комиссия

Тренер

«27» сентября 2021г.

5
Комиссия: *Александр А. Б. Тарасов* / *Александр Д. М.*
Тренер: *Савилов*