

Отделение спортивной подготовки УОР Забайкальского края

ВЕДОМОСТЬ

Контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП по спортивному ориентированию на этапе
Высшего спортивного мастерства.

№ пп	ФИО	Дата рождения	Бег 100 м		Бег 3000м/2000м		Сгибание и разгиб рук в упоре лёжа на полу /кол-во раз		Наклон вперед из полож. стоя на гимнаст. скамье (от уровня скамьи) /см		Челночный бег 3 x 10м /с		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами /см		Поднимание туловища из положения лёжа на спине /кол-во раз		Кросс 5 км / 3 км		Технич. мастерство
			мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины			
1	Догутенко Д.Д.	20.03.2001	12,9		10.05		45		+15		6.8		251		45		17.51		Обязат. технич. программа
			13,2	15,4	12.00	10.50	40	25	+13	+16	7,1	8,2	230	200	37	35	22.00	17.30	

Количество человек 1 Тренер Дукьяненко А.А.

Комиссия Сег-Терасишова ЗИ; Шуилов В.В. «30-01-09.» 2021 г.