

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 скрамы) /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	мужчины	женщины	
1	Александров В.В.	18.02.1990	13,2	15,4	12,00	10,50	40	25	+13	+16	7,1	8,2	230	200	37	35	22,00	17,30	Обязат. технич. программа
2	Сергеев Д.Н.	30.12.1994	12,6		9,52		40		11		6,1		253		48		17,17,0		+
3	Сергеева А.В.	05.11.1993		13,1		7,00		32		17		6,5	212		39			10,43,0	+
4	Дукьяненко А.А.	16.01.1991	12,4		9,35		44		14		6,0		249		45		16,32,0		+

Количество человек

4

Тренер

Михайлов А.В.

1 Михайлов А.В.

Комиссия

Михайлов А.В. Топур Тамара Викторовна П.В.

20.01.09.

2021г.