Отделение спортивной подготовки УОР Забайкальского края

ВЕДОМОСТЬ

контрольно-переводных нормативов группы по вольной борьбы на **этапе совершенствования спортивного мастерства**

№ пп	ФИО	Дата рождения	Быстрота			Координация		Выносливость					Сила					Сил. вынос	Скоростно-силовые качества						Технич. мастерство
			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	Обязательная техническая программа
			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	
1	Бороев Зоригто Зандраевич	04.08.2006	4,9	8,02	13	7,2	390	1,00	2,49	7,22	9,0	5,35	15	29	45	7	7,3	14	2,15	50	6,10	12	19	24	+
2	Доржиев Буянто Баторович	07.08.2004	5,0	8,8	12,8	7,2	390	1,00	2,49	7,22	9,2	5,38	16	26	39	7	7,3	14	2,11	50	6,10	12	19	25	+
3	Соктоев Шираб Эрдэмович	11.05.2004	5,1	9,2	13	7,1	390	1,09	2,56	7,30	9,5	5,30	14	19	39	7	7,1	15	2,0	50	6,20	12	17	23	+
4	Найданов Цырен Биликт.	04.08.2005	4,8	8,0	11,3	7,0	390	1,03	3,00	7,23	8,9	5,47	13	22	40	7	6,8	15	2,1	50	6,11	9	14	25	+
5	Ешинимаев Тамир Баторов.	17.12.2004	5,7	9,4	11	7,5	390	1,16	3,02	7,21	8,5	5,40	15	25	40	7	7	15	2,10	50	6,30	8	19	20	+

Количество человек 5

Тренер _____/_Баясхаланов Б.Т./

Комиссия: Шилелей А.Б. Пантелеева П.М.

«28-29» сентября 2021г.