

**МБУ ДО г.о. Самара СДЮСШОР №15 "Виктория"
КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

Этап начальной подготовки, группа № _____, отделение тхэквондо, _____ уч. год
 тренер-преподаватель _____
 программа Спортивной подготовки

Юноши

№ п/п	ФИ	Бег на 30 м (не более 6,2 с)		Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)		Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин		Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)		Подъем туловища, лежа на спине (пресс) (не менее 15 раз)		Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)		Теория зачет/незачет	
		Девушки															
		Бег на 30 м (не более 6,2 с)		Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)		Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин		Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)		Подъем туловища, лежа на спине (пресс) (не менее 15 раз)		Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)		Теория зачет/незачет	
		результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка		
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	

Комиссия:

_____ / _____ /
 _____ / _____ /
 _____ / _____ /

Всего баллов: _____

Средний балл _____