

МБУ ДО г.о. Самара СДЮСШОР №15 "Виктория"

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Этап совершенствования спортивного мастерства, группа № _____, отделение тхэквондо, _____ уч. год

тренер-преподаватель _____

программа Спортивной подготовки

Юноши

№ п/п	ФИ	Бег на 100 м (не более 13 с)		Бег на 1000 м (не более 3 мин 00 с)		Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)		Отжимание на брусьях (не менее 20 раз)		Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)		Обязательная техническая программа	Приказ о присвоении разряда		
		Девушки													
		Бег на 100 м (не более 14,5 с)		Бег на 800 м (не более 3 мин 00 с)		Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)		Отжимание на брусьях (не менее 6 раз)		Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)				Обязательная техническая программа зачет/незачет	Приказ о присвоении разряда
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 _____