

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

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Этап учебно-тренировочный, группа № _____, отделение тхэквондо, _____ уч. год
 тренер-преподаватель _____

программа Спортивной подготовки

Юноши

№ п/п	ФИ	Бег на 30 м (не более 5,2 с)		Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)		Бег 500 м (не более 1 мин 40 с)		Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин		Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3 м) правой рукой (не менее 4 м)		Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)		Отжимание на брусьях (не менее 15 раз)		Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с)		Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)		Обязательная техническая программа		Теория зачет/незачет		
		<i>Девушки</i>																						
		Бег на 30 м (не более 5,4 с)		Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)		Бег 500 м (не более 2 мин 00 с)		Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин		Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2 м) правой рукой (не менее 3 м)		Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)		Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с)		Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)		Обязательная техническая программа зачет/незачет		Теория зачет/незачет		
результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	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 _____