

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

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Этап высшего спортивного мастерства, группа № \_\_\_\_\_, отделение тхэквондо, \_\_\_\_\_ уч. год

тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

программа Спортивной подготовки

**Юноши**

№ п/п	ФИ	Бег на 100 м (не более 12,4 с)		Бег на 1000 м (не более 2 мин 55 с)		Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)		Отжимание на брусках (не менее 20 раз)		Прыжок в длину с места (не менее 2,6 м)		Обязательная техническая программа	Спортивное звание, удостоверение	Теория зачет/незачет
		<b>Девушки</b>												
		Бег на 100 м (не более 14,3 с)		Бег на 1000 м (не более 4 мин 00 с)		Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)		Отжимание на брусках (не менее 10 раз)		Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)		Обязательная техническая программа зачет/незачет	Спортивное звание, удостоверение	Теория зачет/незачет
		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 \_\_\_\_\_