

МБУ ДО г. Самара СДЮСШОР № 15 "Виктория"

Этап высшего спортивного мастерства группа № _____ уч. Год _____

тренер-преподаватель _____

велоспорт-шоссе программа СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Юноши

| № п/п | ФИ | Бег 3000 м (не более 12 мин.) | | Подтягивание на (не менее 12 раз) | | Приседание со (не менее 8 раз) | | Прыжок в длину с (не менее 220 см) | | Индивидуальная (не более 35 мин.) | | Приказ о присвоении удостоверение | | Теория зачет/незачет | |
|----------|--------|----------------------------------|--------|--------------------------------------|--------|-----------------------------------|--------|---------------------------------------|--------|--------------------------------------|--------|--------------------------------------|--|-------------------------|--|
| | | девушки | | | | | | | | | | | | | |
| | | Бег 3000 м (не более 14 мин.) | | Подтягивание на (не менее 5 раз) | | Приседание со (не менее 5 раз) | | Прыжок в длину с (не менее 200 см) | | Индивидуальная (не более 39 мин.) | | | | Теория зачет/незачет | |
| рез. | оценка | рез. | оценка | рез. | оценка | рез. | оценка | рез. | оценка | рез. | оценка | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | |

Комиссия:

Общий балл

Средняя оценка: