

Протоколы контрольных нормативов по общей физической подготовке
УТГ 1-го года обучения (шахматы)

№ п/п	Ф. И. обучающегося	Год рождения	Виды испытаний (на основе Стандарта спортивной подготовки по виду спорта)																Оценка			
			Быстрота		Скоростно-силовые качества		Выносливость		Сила				Координация		Гибкость		Техническое мастерство					
			Бег 30 м	Прыжок в длину с места	Приседания без остановки	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подъем туловища лежа на спине	Подтягивание из виса на перекладине	Челночный бег 3x10 м	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	Обязательная техническая программа	Общий балл	Средний балл									
Норматив для юношей			6,7 с	120 см	10 раз	9 раз	11 раз	4 раза	10,1 с	Коснуться пальцами рук до пола 2 раза												
Норматив для девушек			7,0 с	115 см	8 раз	5 раз	8 раз	5 раз (низкая)	10,7 с	Коснуться пальцами рук до пола 2 раза												
			результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл				
1	Бичкова Екатерина	2004	6,9	5	124	5	10	5	4	3	8	5	4	4	10,6	5	4	4			36	9,5
2	Иванов Лев	2007	6,8	3	118	3	9	3	6	3	8	3	2	3	10,2	3	5	5			26	3,3
3	Кильдяшов Максим	2006	7,0	3	120	4	10	4	7	3	11	4	4	4	10,0	5	4	4			31	3,8
4	Ким Николай	2007	6,6	5	122	5	12	5	8	3	12	5	5	5	10,0	5	4	4			37	4,6
5	Мерена Артур	2007	7,1	3	116	3	8	3	4	3	6	3	2	3	10,6	3	3	3			24	3,0
6	Выймов Сергей	2008	6,7	4	116	4	10	4	8	3	8	3	5	5	10,4	3	4	4			30	3,8

ПРИМЕЧАНИЕ: Выше норматива – 5 баллов Норматив – 4 балла Ниже норматива – 3 балла

Дата приема нормативов: 02.09.2017

Тренер-преподаватель по шахматам:  Рыбушкин И. В.

