

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

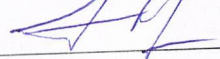
Виды испытаний

(на основе Стандарта спортивной подготовки по виду спорта)

ГНП 1-го года обучения п/п	Ф. И. обучающегося	Год рождения	Виды испытаний																Оценка	
			Быстрота		Скоростно-силовые качества		Выносливость		Сила				Координация		Гибкость		Общий балл	Средний балл		
			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										
Норматив для юношей			6,9 с	115 см	6 раз	7 раз	8 раз	2 раза	10,4 с	Коснуться пальцами рук до пола										
Норматив для девушек			7,2 с	110 см	6 раз	4 раз	5 раз	4 раза (низкая)	10,9 с	Коснуться пальцами рук до пола										
			результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл		
1	Амалицкая Анастасия	2008	7,1	5	110	4	8	5	5	5	5	4	4	4	10,7	5	5	5	38	4,5
2	Амиров Тимур	2008	7,2	3	105	3	8	5	4	3	5	3	2	4	11,0	3	3	3	27	3,2
3	Андрушкевич Светлана	2008	7,2	4	108	3	7	5	2	3	5	4	0	3	10,5	5	5	5	26	3,6
4	Бархатов Егор	2010	8,4	3	95	3	8	5	3	3	5	3	2	4	11,2	3	4	4	28	3,5
5	Галиямов Дмитрий	2006	6,0	5	115	4	10	5	18	5	10	5	4	5	10,6	5	5	5	39	4,5
6	Горошко Владислав	2008	6,8	5	118	5	8	5	18	5	10	5	3	5	10,3	5	5	5	40	5,0
7	Зекин Сергей	2008	6,7	5	120	5	7	5	8	5	8	4	4	5	10,4	4	4	4	37	4,6
8	Комченко Светлана	2008	7,2	4	108	3	6	4	4	4	3	3	2	3	11,2	3	4	4	28	3,5
9	Матвеев Глеб	2008	6,8	5	112	4	6	4	7	4	5	3	2	4	10,4	4	4	4	32	4,0
10	Смирнов Лев	2008	6,5	5	118	5	7	5	7	4	6	3	2	4	10,5	3	5	5	34	4,3

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

Дата приема нормативов: 05.09.2018 г.

Тренер-преподаватель по шахматам:  Рыбушкин И. В.

КОПИЯ ВЕРНА
 Директор МБУДО ДЮСШ г. Охи
 Г. И. Бурдинская