

ПРОТОКОЛ

контрольных нормативов по ОФП и СФП для приёма на отделении **спортивной гимнастики** в МАУДО СШ №1
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки в группы ЭНП - 1 года обучения на 2024-2025 учебный год
 (девочки)

от «_____» _____ 2024 г.

№ п/п	Ф.И. учащегося	Челночный бег 3x10 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу <i>(количество раз)</i>	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см <i>(количество раз)</i>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с <i>(с.м)</i>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами <i>(с.м)</i>	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол" <i>(количество раз)</i>	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения <i>(с)</i>	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения <i>(с)</i>	Средний балл
		бал.	бал.	бал.	бал.	бал.	бал.	бал.	бал.	бал.
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										

Председатель
 комиссии _____ - (подпись)
 Секретарь _____ - (подпись)

Члены
 комиссии _____ - (подпись) _____ - (подпись) _____ - (подпись)