

**Итоговый протокол для зачисления в группы начальной подготовки (ЭНП) по виду спорта «Кикбоксинг»
на 2020-2021 спортивный сезон в МАУ СШОР «Юность» г. Радужный**

от 25.09.2020 г.

			Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	И то го	Ре ко ме нд
			Быстрота	Координация	Выносливость	Сила	Силовая выносливость		Скоростно-силовые качества		
ЮНОШИ			Бег 30 м (не более 5,6с)	Челночный бег 3x10 м (не более 16с.)	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см.)		
ДЕВУШКИ			Бег 30 м (не более 6,2с)	Челночный бег 3x10 м (не более 16с.)	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин.	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см.)		
№	Фамилия, имя,	Дата рождения									
1	Абдуразаков Арслан Арсенович	10.04.2006	3,50/5	8,78/5	10/5	15/5	28/5	21/5	2,30/5	35	зачислить
2	Гасанов Асадула Гусейнович	07.07.2009	4,31/5	9,41/5	10/5	7/5	19/5	21/5	1,60/5	35	зачислить

*Примечание: проходной балл для зачисления 20-35, резерв 5-20