от _____ №_____

Итоговый протокол индивидуального отбора поступающих для зачисления в группы начальной подготовки по виду спорта КИОКУСИНКАЙ на 2019-2020 спортивный сезон в МАУ СШОР «Юность»

№2 **от 24.10.2019год**

ЮНОШИ			Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7
			Скоростные качества	Координация	Выносливость	Сила			Скоростно-силовые качества
			Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
ДЕВУШКИ			Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 4 мин)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
№	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения							
1	Десяткова Марина	21.04.2009	5,89/5	8,06/5	5 мин./5	1/5	7/5	15/5	1,61/5
2									
3				Набрано 35 баллов, рекомендовано к зачислению					
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									