

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

**Вид спорта: КИОКУСИНКАЙ, КАТА**

**от 25.09.2020 г.**

			Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Итого	Рекомендовано
			Скоростные качества	Координация	Выносливость	Сила			Скоростно-силовые качества		
ЮНОШИ			Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Челночный бег 3x10 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 3x10 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	Гончаров Максим Игоревич	28.12.2007	4,15/5	8,2/5	6/0	0/0	10/5	13/5	1,90/5	25	зачислить
2	Ситдигов Артур Ильмирович	21.05.2008	5,3/5	10,3/5	6/0	0/0 т.в./0	6/0	13/5	1,60/5	20	зачислить
3	Девришалиева Заира Омаровна	30.10.2010	6,3/5	12/0	5/5	5/5	20/5	20/5	1,50/5	30	зачислить
4	Хлопко Иван Дмитриевич	09.08.2010	5,4/5	11,7/0	6/0	5/5	9/5	15/5	1,50/5	25	зачислить
5	Дубелевич Богдан Владимирович	28.12.2011	6,2/5	10,0/5	5/5	2/5	20/5	40/5	1,40/5	35	зачислить
6	Знарок Мирослав Владимирович	27.01.2009	6,1/5	8,5/5	5/5	2/5	20/5	35/5	1,60/5	35	зачислить

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