

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

Весовая категория 26 кг, 29 кг, 31 кг, 34 кг, 38кг.

от 25.09.2020 г.

				Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6		
				Скоростные качества	Выносливость	Силовые качества	Сила	Скоростно-силовые качества			
ЮНОШИ				Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин. 5 сек.)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 11с (не менее 10 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Итого набрано баллов	Рекомендовано
ДЕВУШКИ				Бег 60 м (не более 12,2 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин.25 сек.)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 11с (не менее 8 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)		
№	Фамилия, имя, отчество	в.к.	Дата рождения								
1	Рыжих Артем Алексеевич	31	20.09.2010	16,0/0	3,10/0	6/5	15/5	10/5	1,70/5	20	зачислить
2	Каримов Усман Имамгусейнович	37	16.12.2010	16/0	3,40/0	3/5	15/5	10/5	1,55/5	20	зачислить

*Примечание: проходной балл для зачисления 20-30, резерв 10-20

Весовая категория 37 кг, 40 кг, 42 кг, 43 кг, 46 кг, 50 кг.

от 25.09.2020 г.

ЮНОШИ				Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Итого набрано баллов	Рекомендовано
				Скоростные качества	Выносливость	Силовые качества	Сила	Скоростно-силовые качества			
ДЕВУШКИ				Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин. 15 сек.)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 12с (не менее 10 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)		
				Бег 60 м (не более 12 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин.35 сек.)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 12с (не менее 8 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)		
№	Фамилия, имя, отчество	в.к.	Дата рождения								
1	Маназаров Пайрав Кахрамонович	47,9	14.01.2004	8,1/5	1,23/5	16/5	20/5	17/5	2,10/5	30	зачислить
2	Курашев Батыр Загирович	45,0	07.11.2005	8,33/5	1,54/5	5/5	40/5	13/5	2,15/5	30	зачислить
3	Шарипов Абдурасул Ихтиерович	49,7	10.04.2005	8,4/5	1,43/5	10/5	20/5	14/5	2,05/5	30	зачислить
4	Абдурагимов Алибек Физулиевич	43	29.08.2006	9,12/5	2,15/5	10/5	15/5	12/5	2,00/5	30	зачислить
5	Ахмедов Роман Рауфович	46,0	13.09.2006	7,50/5	1,50/5	9/5	20/5	12/5	2,25/5	30	зачислить
6	Ельшанский Сергей Александрович	38,9	28.10.2008	17/0	3,60/0	5/5	20/5	10/5	1,90/5	20	зачислить

*Примечание: проходной балл для зачисления 20-30, резерв 10-20

Весовая категория 47 кг, 51 кг, 55 кг, 55+ кг, 60 кг, 65 кг, 65+кг

от 25.09.2020 г.

ЮНОШИ				Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Итого набрано баллов	Рекомендовано
				Скоростные качества	Выносливость	Силовые качества	Сила	Скоростно-силовые качества			
				Бег 60 м (не более 12 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин. 25 сек.)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 13с (не менее 10 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)		
ДЕВУШКИ				Бег 60 м (не более 12,4с)	Бег на 500 м (не более 2 мин.45 сек.)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 13с (не менее 8 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)		
№	Фамилия, имя	в.к.	Дата рождения								
1	Аминов Хушбахт Наимович	53,2	06.06.2005	8,1/5	1,24/5	10/5	20/5	12/5	2,00/5	30	зачислить
2	Юнусов Азамат Ботурович	66,2	08.02.2005	7,56/5	1,45/5	5/5	20/5	12/5	2,20/5	30	зачислить
3	Нозимов Умеджон Дилшодович	57,0	06.11.2003	7,54/5	1,52/5	7/5	20/5	13/5	2,20/5	30	зачислить

***Примечание: проходной балл для зачисления 20-30, резерв 10-20**

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

Весовая категория 55кг,59кг,65кг,65+кг,71кг,71+кг.

25.09.2020 г.

				Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8	
ЮНОШИ				Скоростные качества	Выносливость	Силовые качества	Сила			Скоростно-силовые качества	Техническое мастерство	
				Бег 60 м (не более 10,3 с)	Бег на 800 м (не более 3 мин 20с)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Обязательная техническая программа	
ДЕВУШКИ				Бег 60 м (не более 10,7 с)	Бег на 800 м (не более 3 мин 45с)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)		
№	Фамилия, имя, отчество	в.к.	Дата рождения									
1	Давлатов Афзалшох Хидоятович	67	23.02.2006	8,04/5	2,57/5	10/5	20/5	4/0	6/5	1,98/5	зачет	30
2	Бегеев Абу-Бакр Шамильевич	65	26.02.2008	10/5	2,1/5	10/5	25/5	2/0	3/5	1,90/5	зачет	30

*Примечание: проходной балл для зачисления 20-30, резерв 10-20