

Протокол

приема контрольно-переводных нормативов у занимающихся групп отделения спортивной аэробики

Этап подготовки: НП-1

13.02.2024

Тренер: Меринова Л.Н.

№	Фамилия, Имя	ОФП					СФП	Отметка о сдаче	
		Бег 30 м юн. не более 6,9 с; дев не более 7,1 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу юн. не менее 7 р; дев не менее 4 р	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от ур. скамьи) юн. не менее +1 см; дев. не менее +3 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами юн. не менее 110см; дев. не менее 105 см	Челночный бег 3x10 м юн. не более 10,3 с; дев. не более 10,6 с	Смешанное передвижение на 1000 м юн. не более 7,10 мин, с дев. не более 7,35 мин, с		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) юн. не менее 11 р; дев. не менее 9 р.
	Иванова Варвара	7.03	5	+5	124	10.3	5.54	19	Сдала

Председатель комиссии:

Серикова /Серикова А.В./

Секретарь комиссии:

Перцева /Перцева А.А./