

ПРОТОКОЛ

Проведения спортивного отбора по виду спорта дзюдо этап начальной подготовки

Дата проведения « _____ » _____ 2017г

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Вес кг	ТЕСТЫ												Примечание			
				Координация	Гибкость	Сила			Скоростно-силовые	Координация	Гибкость	Сила			Скоростно-силовые				
				Челночный бег 3x10м не более	Наклоны вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	Подтягивания из виса на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу не менее	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» не менее	Прыжок в длину не менее	Челночный бег 3x10м не более	Наклоны вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	Подтягивания из виса на низкой перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу не менее	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» не менее	Прыжок в длину не менее				
Юн.10с		Юн.7р	Юн. 20р	Юн.6р	Юн.160см	Дев.10,5с		Дев11р	Дев.15р	Дев.4р	Дев.145см	за че т							
1	Саидов Мухаммаджон Бахтиерович	2000	34	10с	+	7	20	7		167									
				Челночный бег 3x10м не более	Наклоны вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	Подтягивания из виса на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу не менее	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» не менее	Прыжок в длину не менее	Челночный бег 3x10м не более	Наклоны вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	Подтягивания из виса на низкой перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу не менее	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» не менее	Прыжок в длину не менее	Примечание			
				55кг, 55+ кг, 60 кг, 66 кг, 73 кг					44 кг, 48 кг, 52 кг, 52+ кг, 57кг										
				Юн.1 0,2с		Юн. 7р	Юн. 20р	Юн.14р	Юн.16 0см	Дев.10, 6с		Дев.1 1р	Дев.1 5р	Дев.3р	Дев.14 5см				
1	Саидов Бахтовар Бахтиерович	2000	55	10,1	+	9	23	15		161						за че т			
2	Шайморданова Эльвина Табрисовна	2006								10,5	+	12	16	3	146	за че			

				Челночный бег 3x10м не более	Наклоны вперед из положения стоя с вышагиванием	Подтягивания из виса на	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической	Прыжок в длину не менее	Челночный бег 3x10м не более	Наклоны вперед из положения стоя с вышагиванием	Подтягивания из виса на низкой	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической	Прыжок в длину не менее	Г
				73+кг, 81 кг, 90 кг, 90+ кг, 100 кг, 100+кг					63кг, 63+ кг, 70 кг, 70+ кг, 78 кг, 78+кг							
				Юн.1 0,4 с		Юн. 4р	Юн. 16р	Юн.2р	Юн.15 0см	Дев.10, 8с		Дев.1 1р	Дев.1 2р	Дев.2р	Дев.14 0см	
1	Вуколова Кристина Александровна	20 05	4 4							10,8	+	11	14	2	142	за че т

Члены комиссии:

Козина А.А. _____

Александрова Ю.В. _____

Артемьев В.П. _____

Мурадян А.А. _____

Коровкина И.В. _____

Рагойша И.Г. _____

Кочнева О.А. _____