



**ПРОТОКОЛ**

Проведения спортивного отбора по виду спорта – **ДЗЮДО** учебно-тренировочном этапе

Место проведения спортивный зал ФОК «Надежда»

Дата проведения «16» декабря 2025г.

№ п/п	Ф.И.О.	Возраст	Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-15 лет			Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-15 лет			Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-15 лет			Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-15 лет			Заключение
			Для юношей – «весовая категория 55кг», «весовая категория 55+кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»,						Для девушек – «весовая категория 44кг», «весовая категория 44+кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»,						
			Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (не менее) р	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее) р	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, от уровня скамьи	Челночный бег 3x10м (не более) с.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее) р.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее) см.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (не менее) р	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее) р	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, от уровня скамьи (не менее) см	Челночный бег 3x10м (не более) с.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (не менее) р.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее) см.	
юн 8	юн 11	юн +4	юн 10,0	юн 12	юн 105	дев 7	дев 10	дев +5	дев 10,6	дев 10	дев 100				
1.	Моржунков Сабир Сергеевич	2012	11	12	+5	9,2	12	105							сдал
2.	Моисенкин Тимур Дмитриевич	2013	10	14	+7	9,6	15	150							сдал
3.	Староверов Дмитрий Антольевич	2014	12	15	+6	9,2	16	108							сдал
4.	Жидков Степан Михайлович	2010	14	15	+5	9,0	17	112							сдал

1. \_\_\_\_\_ Артемьев В.П.
2. \_\_\_\_\_ Александрова Ю.В.
3. \_\_\_\_\_ Буслаева С.В.
4. \_\_\_\_\_ Артемьева Г.В.
5. \_\_\_\_\_ Кузнецова Ю.В.
6. \_\_\_\_\_ Сатдыкова Э.Р.
7. \_\_\_\_\_ Рагойша И.Г.