

ПРОТОКОЛ
контрольных испытаний (тестов) по общей физической подготовке
для зачисления в группы начальной подготовки по виду спорта "тхэквондо"
на 2022-2023 спортивный сезон

№	Ф.И.О.	Челночный бег 3x8м (секунд)	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (секунд)	И.п. - стоя спиной к мячам. Движение с касанием трех мячей, расположенных на расстоянии 3 м., по сигналу (секунд)	Динамическое равновесие. Из и.п. - стоя вдоль гимнастической скамейки, 4 поворота в и.п.	Статокинетическая устойчивость. После выполнения 5 поворотов вокруг своей оси в наклоне, пройти по коридору в 30 см на расстоянии 10 м (кол-во)	Бег 6 минут без учета расстояния	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во повторений)	Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (см)	Бег 30 м (сек)	Сдано/ Не сдано
1	Машехина Ангелина	7,1	18.0	9,7	13,4	1	сдано	12	17	150	5	5,3	сдано
	баллы	2	2	0	2	2		2	2	2	2	2	18 баллов
2	Машехин Даниил	7,2	17.0	9,8	13,4	3	сдано	17	18	151	12	5,5	сдано
	баллы	1	1	1	2	2		2	2	1	2	2	16 баллов
3	Карасев Илья	7,2	17.0	9,7	13,4	4	сдано	17	17	152	9	5,5	сдано
	баллы	1	1	0	2	1		2	2	1	2	2	14 баллов
4	Панарин Григорий	7,4	14.0	9,8	14	5	сдано	12	10	164	4	5,7	сдано
	баллы	0	0	1	0	1		0	2	2	2	2	10 баллов
5	Сосенкова Ульяна	7,2	16.0	9,8	13,4	4	сдано	15	15	150	10	5,4	сдано
	баллы	2	1	1	0	1		2	2	2	2	2	15 баллов
6	Спигин Лев	7,3	15.0	9,9	13,8	3	сдано	14	14	135	2	5,6	сдано
	баллы	1	1	1	0	2		1	2	0	2	2	12 баллов

7	Спигин Федор	7,3	16,0	9,9	13,7	3	сдано	12	15	150	5	5,5	сдано
	баллы	1	1	1	0	2		0	2	1	2	2	14 баллов
8	Болгова Алина	7,3	17,0	9,9	13,6	3	сдано	12	15	145	8	5,6	сдано
	баллы	1	1	1	0	2		2	2	2	2	2	15 баллов
9	Поленникова Валерия	7,4	17.	9,8	13,8	4	сдано	12	18	145	0	6,2	сдано
	баллы	2	1	1	0	1		2	2	2	1	1	13 баллов
10	Малютина Кира	7,5	15,0	10,1	13,8	4	сдано	10	15	134	12	5,7	сдано
	баллы	2	0	2	0	1		1	2	1	2	2	15 баллов
11	Иванова Влада	7	16,0	9,8	13,5	3	сдано	17	16	150	3	5,3	сдано
	баллы	2	1	1	0	2		2	2	1	2	2	15 баллов
12	Ролдугин Никита	7,3	15,0	9,9	13,7	4	сдано	12	15	145	6	5,6	сдано
	баллы	1	1	1	0	1		0	2	1	2	2	11 баллов
13	Чопенко Константин	7,3	15,0	9,8	13,8	3	сдано	16	17	156	8	5,4	сдано
	баллы	1	1	1	0	2		1	2	2	2	2	14 баллов
14	Мореева Анастасия	7,1	14,8	9,9	13,5	3	сдано	17	15	155	4	5,2	сдано
	баллы	2	1	1	0	1		2	2	2	2	2	15 баллов
15	Фабрикант Дмитрий	7,3	17	9,8	14	4	сдано	18	16	169	5	5,6	сдано
	баллы	1	1	1	1	2		2	2	2	2	2	16 баллов

Протоколы испытаний ОФП соответствуют федеральному стандарту по виду спорта «тхэквондо» и оцениваются по шкале:

2 балла – «хорошо»

1 балл – «удовлетворительно»

0 баллов – «не удовлетворительно»

Максимальное количество баллов 20 – сдал;

Среднее количество баллов 10 – сдал;

Минимальное количество баллов 9 и менее – не сдал.