Протокол

контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной Учебно-тренировочный этап квалификации (спортивные разряды) по биатлону вочный этап $\mathcal{H} - \mathcal{S}$ 2023-2024 гг. спортин 2023-2024 гг. спортивного сезона/года

	10.	9.	œ	7.	6.	'n	4.	w	2.						n n
4	bowled	06per3	Chera	PERCHOS	Popuros	OBCANHUNDR	Hubaroos	Cocretuto	TO COME BE	Bracos		-			
- 1	by gomber	Buosa K	Ra	Too Tred	8 Anekcaryo		COCK KOCKY		-5	Byruun					ФИО
	DUNNA 64	Kara	Nepa	5	CHYO	AHIGH	3	CHOT ROYM	55	2				-т-	
											9	не более	# P	4	Бег на 60 м (сек.)
	> >						>>			> >	9,6	тее	девуш-		Норх
	2,28			230	238	2.34	2.HO		<u> </u>	245	170	не менее	ишоно		Прыжок в длину с места прыжом двумя ногами,
		2,10	1.96					2.08	1.82		160	iee	девуш-	1	с приземлением на обе ноги (см)
	0,31			三	13.6	1,2	N.K			3.0	15,3	не более	ишони		Бег на 100 м (сек.)
		13.2	15.0					Z, F	よいい		16,7	тее	девуш-	1	ТЧЕСКО
	5			5	72	60	0		. 17	26	7 ,	не менее	ши ш-	4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) Бег на 100 м (сек.) Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) И.П лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки
	26	4	S	2	2	W	W	7	ಬ	W	4 25		деву юноши ш-ки	1	И.П лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки
		36	33	00	W	2	0	35	36	0	5 30	не менее	ши девуш-	\neg	согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с (количество раз)
	3.24			320	3.10	3,05	3,12			3.03	4.00	не более	мшоно		
		300	2.3					340	34.5		4.20	олее	девуш -ки		(мин., сек) норм
Municipal 44	13.20	ономи КАН	or yape	132	12/20	12.16	12.21			12.10	22.00	не более	мшоно		Бег на 1000 м по пересеченной местности (мин., сек) Бег на лыжах свободным стилем 5000 м (мин, сек)
MCKOLO SINGE	H 8605751	целяр	5000	ODWILLIAM OF	NO HIGHW			15,10	18.22		25.00	олее	девуш-		5000 м (мин, сек)
	SEDNER HIM	H HO	RINGS					HE REPERESEN							Переведен/не переведен
		III		[=]		MC	30	RY		E				- э спортивный р-д	Уровень спортивной квалификации (период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет – УТ-4, УТ-5) СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ: - 1 спортивный р-д - 2 спортивный р-д

10	15.	14.	13.	12.	11.	
			(Marypos cepeti	11. Universe foren	5
				233	2.22	÷
				(N)	0,21	
				13	8	-
				200	27	
			,	3.26	3.3%	
				12,45	1812	
				1	W	
		L	L	L	E	l

Дата: Тренер (Ножимов В В подпись 25.04.27

U ren cen



Протокол

Учебно-тренировочный этап	квалификации (спортивные разряды) по биатлону	контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной
2023-2024 гг. спортивного сезона/года	ле разряды) по биатлону	пециальной физической подготовки и уровень спортивной

	.	7.	6.	'n	4.	3.	2.	1.				п Д'X
	April BUNTOPUS	Kochown les	Hurshos Agung	7	Webened Prendy	Pausynnun Bagyn	y Consuella Macia	Hogynmysanmoga				ФЙО
						-3-			9 9,6	не более	юнош девуш- н кн	Бег на 60 м (сек.)
		2,25	2.13	2.10	1.96	2,40	1.72	7,80	170 160	не менее	юноши девуш- ки	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) Бег на 100 м (сек.) Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) И.П лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч. руки
		14.8 1.4.8	15.0	15.4	18.2	.7	16.6	1.93	15,3 16,7	не более	юноши девуш- ки	Бег на 100 м (сек.)
		三	00	(A)	K	6		7	7 4	не менее	юно деву ши ш-ки	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)
		30	20	35	26	32	30	32	25 30	не менее	юношн девуш- ки	согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с
		3,39	18.2	348	342	hois	4.18	4.16	4.00 4.20	не более	юноши девуш	Бег на 1000 м по пересеченной местности (мин., сек)
11/2	NALLY MALLY	or abro		S NS	[H,Sb	12.44	1	1848	22.00 25.00	не более	юноши девуш-	Бег на 1000 м по пересеченной местности (мин., сек) ———————————————————————————————————
*	HE TOPECS	H eroc	KATHEHADWA BED	8 118861 TOO TO THE TOO	TO OMAHURATHON ON	and the second s	20	00	0			Переведен/не переведен
		7 22	727	104	1 104	同	1 104	1 1001			. *	Уровень спортивной квалификации (период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет – УТ-1, УТ-2, УТ-3) СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ: - 1 юн - 2 юн - 3 юн

15.	14.	13.	12.	11.	10.	9.
				(tomaquinoba Agen	Tono Bo acol Kup
				N.		2.08
					18.1	
	,				4 631	7
					36	26
					5.48	45.5
					15.28	1522
					1 ASH	1 61

Hara: 25. Ox. M

(A) RUNO R.A nominos

Offence

I see



КОПИЯ ВЕРНА

Протокол

контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной Учебно-тренировочный этап_ квалификации (спортивные разряды) по биатлону вочный этап 🗸 , 🌫 2023-2024 гг. спортин 2023-2024 гг. спортивного сезона/года

	<u></u>	7.	6.	'n	4.	3	2.	1.				n Në	
The Appensor	MUTBY HOGE BARTE	KYBAPUGA Fame	BUHAUJami Brop.	Pythe B Angrey		Bapecher Somuin	HARREANGER Ar.	THEY DON MYTHA				ФЙО	
1				-			-		9 9,6	не более	юнош девуш- и ки	Бег на 60 м (сек.)	Но
Salo	(Ţ	298	2.16		2.20	2	7	170 1	не менее	юноши дев	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	Нормативы общей
2%	75	00	15.2	1.8.1	30	14.9	2.02	58.	0 1	е не более	девуш- ки	Бег на 100 м (сек.)	
25.07. EX	8 31	15.4	71	>Δ	80	17	N.32	9.37	7		девуш- ки ши	Подтягивание из виса	физической подготовки
2	W	T.			I		K	S	4	не менее	о деву и ш-ки	на высокой перекладине (количество раз)	отолцо
			28	20	0.1	26		0.1		не менее	юноши д	И.П лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер	вки
Tep	32	20	W.	CA	3(2	30	3/	30 4.		девуш- ки	с возвратом в И.П. в течение 30 с (количество раз)	∋ r
epelegen	1.14	N.O.	12	3,50	57	王	4.0	4.16	4.00 4.20	не более	юноши девуш -ки	Бег на 1000 м по пересеченной местности (мин., сек)	Нормативы специальной
The state of the s	12	~	10,00	16.02	100	15.4		0%	22.00	не	ишоном	Бег на лыжах свободным стилем	Нормативы специальной поптот
	X026	OSN GA	OF PARENTE SERVICES	1000	17.2	2	18.48	20.18	25.00	не более	девуш-	5000 м (мин, сек)	I M
MCKOLO APPLICATION OF THE PARTY	repeteben	HEMELER GEREN	ropesegen	WHAT CHE CORE	WHE THE ROBE GEN	nepesegen	Repedeger	nepelegen				Переведен/не переведен	
	7 2		エミン	}=	125	15	164	A 504				спортивной квалификации (период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет – УТ-1, УТ-2, УТ-3) СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ: - 1 юн - 2 юн - 3 юн	Уровень

Протокол

контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) по биатлону вочный этап 7-5 2022-2023гг. спортив

Учебно-тренировочный этап_ 2022-2023гг. спортивного сезона/года

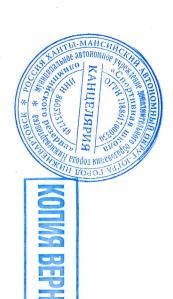
		7.	6.	'n	4.	ÿ	2.			7.	-	n K
	Dorn For	SCEA HOUSE	Meseges	Kon-muss	Heurogon	Tectable	Corones	Bassacol		*		A
1	李 3	ros Ariox	~	VENHUAD SO	2008 Photochana	Cicaregura	a Benefus	Dames I	P F			ОЙФ
4	(G)	76		>_	=1	(2)	24	3	9	н	моном	
						8.4	8.2	<u>حيًّا </u>	9,6	не более	ш девуш-	Бег на 60 м (сек.) Н
×	2,18	2,50		2,46	2.21			2.68	170	не менее	итонон	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)
						182	182	2	160	енее	девуш- ки	с приземлением на обе ноги (см)
	140	12.6		14.2	130		,	133	15,3	не более	юноши	
					-	158	16.0		16,7	олее	девуш- ки	Бег на 100 м (сек.) Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) И.П лежа на спине. Ноги согнуты
	33	100		0	14			15	7	не менее	иш	Подтягивание из виса на высокой перекладине
						3	1		4	енее	деву ш-ки	(количество раз)
	52	75		7	22			30	25	не ме	юноши	И.П лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой.
						4	3		30	нее	девуш- ки	Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с
	305	34.7		3,28	3,10			3.12	0.0	не более	и шонои	Бег на 1000 м по пересеченной местности
						3,52	38.5		4.20	олее	девуш-	(мин., сек) физической подготовы Бег на лыжах свободным стилем
	13,68	12,43		17.19	12.58			13,10	22.0	не более	ишоно	100 (A 40 A
15	AHT	ABTO	HDMHOU	ACKH!		17.70	17.30		25.0	олее	девуш- ки	5000 м (мин, сек)
STORY WITH	hepe beggin	repededica	TO THE SHOP OF	The property	y checker!	propere perce	nepelézen	nepesegen				Переведен/не переведен
	1	NG.	L	1	MC	-		IE!				Уровень спортивной квалификации (период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет - УТ-4, УТ-5) СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ: - 1 спортивный р-д - 2 спортивный р-д - 3 спортивный р-д

15.	14.	13.	12.	11.	10.	9.	
		Aprilose Bulletopus	Homaquaga exemina	Chymsoloucrase Americany	Chiephola Mupochas	Posseroner Muxuur	5.3
		87.58	हैं	COMPA	CACR	7	
						2,25	
5		181	195	190	2.63	8 14	
		12,6	15.4	15.2	14.0	~	
		7	14	5	100		
	1	55	100	100	3/	33)
						3.18	1
		0,00	75.51	3/2	3, 20	17.05	
		10,50	17,00	12.18	13.76))	
		repebegena	repelegene - on	repellegens	13.16 repersent INC	Asserver	
			J- 67	177	1800	2 de	

Дага: <u>25.05.23</u>

Тренер САРКИГО В ПОДПИСЬ

Représent l'en



Протокол

контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной _ 2022-2023гг. спортивного сезона/года

	7.	6.	'n	4.	3.	2.	1.			•	n n	
25.05.25		Ren		8	PESMON AHM	BOUTBUM MUXUUL	HOPE SECULATION NATIONAL				ФИО	
A.		14.7	PA, O	9	8,2	8.0	<i>C</i> ≪	9 9	не более	и дев	Бег на 60 м (сек.)	
A		175	200	20		21	S.	9,6 170		девуш- ки	Прыжок в длину с места	Нормат
prenob		C3	5	175	184	7	041	0 160	не менее	ин девуш- ки	толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	Нормативы общей
2 Por		50,70		\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \		HO		15,3	не более	ишоном	Бег на 100 м (сек.)	
100			7	in	16.1	•	15.7	16,7		девуш-		лческой
R		-41	2	4	1		2	7 4	не менее	юно деву ши ш-ки	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	физической подготовки
		30	151			200	2	25	не ме	юноши	И.П лежа на спине. Ноги согну в коленях на ширине плеч, рук согнуты и сжаты в замок за голов	1
,		وما	15	12	K K		30	ļ	нее	девуш-	Подъем туловища до касания бед с возвратом в И.П. в течение 30	ep
Sa Car		253	5,23	4.18	4.67	3,48	410	4.0 0 4.20	не более	и девуш-	бег на 1000 м по пересеченной местн (мин., сек)	ости физи поді
Apelegeno		1242		000		18.58	3	0	не	5	Бег на лыжах свободным стилем	нормативы специальной физической подготовки
Eso				20.12	19.72		20.37	0.67	не более	девуш-	5000 м (мин, сек)	
S S S S S S S S S S S S S S S S S S S	18 0 18 0 18 0 18 0 18 0 18 0 18 0 18 0	КАНПЕЛЯРИЯ	Control of the second	пная им	TOTALINE OF OF			:	. "	Ţ. *	Переведен/не переведен	
NULLY BET	, in	H CO		1-13-	155	7)1-104	17-52			į.	спортивной подготовки (до трех лет – <u>УТ-1, </u> <u>УТ-2, УТ-3)</u> СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ: - 1 юн - 2 юн - 3 юн	Уровень спортивной квалификации (период обучения

Протокол

контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) по биатлону вочный этап У- 5 2022-2023гг. спортив

Учебно-тренировочный этап_ 2022-2023гг. спортивного сезона/года

	7.	6.	î	4.	3.	2.	1.				u II %	
,	Numbra Baybornog		O Bresyell Craft pun	HOCHOUNG NEB	Hingies Barma	BOCKPECENCEGA HALLA	BAGGER FORHUMA		\$			
	LP- CHC	3.4		H,	8.0		4.6	9 9,6	не более	юнош девуш- и ки	Бег на 60 м (сек.)	
	01%	210	795	250	194	194	2.16	170 160	не менее	юноши девуш- ки	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	
	14,8	18	5		14.6	7	13.4	15,3	е не более	ишоно	Бег на 100 м (сек.)	
	94	8	9	14.6 10	(2	18.	8	16,7 7	ее не менее	девуш- юно д ки ши ш	на высокой перекладине	
	2	29	*	30		A	22	4 25	не ме	деву юноши	(количество раз) И.П лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой.	
5)	3,40	3112	32			(V)	3.32	30 4.0	нее не более	девуш- ки и	Бег на 1000 м по пересеченной местности	
	14,50	18.31	210	348	e e	330	13.81	4.20 22.0	-	девуш- ки	(мин., сек) подготовки Бег на лыжах свободным стилем	Нормативы
- A	СИЙ	CKHI	1545	1840		17.42		25.0	не более	девуш- ки	5000 м (мин, сек)	
田の人が、 しながの	ice personal way	Reserven	rope Beger	Washing St.	repereser	neperégen	nepelegen	nack er). 	Переведен/не переведен	
	KOTING PE	64		17 EX	17 BH	1-17		<u></u>	**	· ·	Уровень спортивной квалификации (период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет – УТ-1, УТ-2, УТ-3) СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ: - 1 юн - 2 юн - 3 юн	

15.	14.	13.	12.	11.	10.	9.	.8
			टाहें विसंभ	Towo Bores	Apenation	प्रिव त्याकि	Ususamcios Apièm 8.2
2			CTE (THY BRANGE BANGER 77 77 188 188	TONO GOYECOS KURUANTO	78	Cepter	as Aprèm
,			177	7.9	0,8	, 7.9 P.F.	2.8
			177	rass.	>0	-	-
			1 88	196	220	238	0
			88	T)	U	77	1
				W.G	14.0	17.4	1551
			150	1	10	70	11
	-		cy	4	0	0	
				95	W 07	32	8
			27				
				5.30	3,8	12. E	3,8/
			328		C-90		
			7	0.16	13.40	1320	17,5%
			15.02				
			nepelagen	nepesegen	rapesegen	heperegen	repesegen
				HOH)\\~	

Dara: 25.05.23

April B. M. nomings

Republica 12 re



КОПИЯ ВЕРНА

Контрольно-переводных нормативов общей и специальной физической подготовки по биатлону Тренировочный этап_ T-1 ____ 2021-2022гг. спортивного сезона

9.		7.	6.	5.	4.	·w	2.	1.			<u> </u>	п/п №
Шевелев Руслан	Файзуллин Вадим	Усольцева Анастасия	Розман Анна	Насибуллина Аделина	Коденко Иван	Данилов Никита	Гуля ев Леонид	Бритвин Михаил				ОЙФ
8. 2	4.3				X,O	(T)	7.2	(A)	9	не б	юноши	For (0 a a a a (a)
		60	17						9,6	не более	деву ш- ки	Бег 60 м с высокого старта (с.)
15.2	14.0				14.3	144	15.0	14.5	15,3	не (иш	Бег 100 м с низкого старта
		16.0	4.37						16,7	не более	девуш- ки	(мин.,с.)
3.45	3.16				3.36	3.38	3.51	3.40	4,00	не (и	Бег 1 км пэ пересеченной
		4.05	3.46						4,20	не более	девуш-	местности
9.10	857		,		10.34	10,04	11.23	10,15	13	не бо	юноши	, Бег на лыжах свободным
9		12,10	10.16						15	олее	девуш -ки	стидем 3 км
184	ングン		ì		182	195	120	ダグング	170	не менее	ишоно	Прыжок в длину с места отталкиванием
		174	185						160	енее	девуш-	двумя ногам∎, с приземлением на об∉ ноги (см)
H	12				Ň	10	N	c/s	7	не м	ишонон	И.П вис хватом сверху на вызокой
Maria		1	9						4	не менее	девуш- ки	перекладине. Сгибание и разг⊬бание рук (колич∉ство раз)
14/02/	37				25	200	25	3/2	25	не	и	И.П лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на шерине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за
		00	30						20	не менее	девуш-	головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с. (соличество раз)
refelegen	reserven	Repesens	reperson	oreneres	neperegen	hapeleger	nspelegen	jresessesser		*		Переведен/не переведен

Дата:

Тренер_

Архипов А.А.

подпись

 ∞

KAHUENGPWA ?

Тренировочный этап

T-4(T-2)

__ 2021-2022гг. спортивного сезона

Прыжок в длину с места отталь иванием двумя ногамы, с приземлением на обе ноги (см)

Бег 60 м с высокого старта (с.)

Бег 100 м с низкого старта

(мин.,с.)

Бег 1 км пэ пересеченной местности

Бег на лыжах свободным стилем 3 км

日月岁

И.П. - вис хватом сверху на перекладине. Сгибание и разгь бание рук

И.П лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на шприне плеч, руки
согнуты и сжаты в замок за
головой. Подъем туловища до
касания бедер с зозвратом в И.П. в
течение 30 с. количество раз)

и.п	 - лежа на сп∎не. Ноги согнуты в
1	коленях на шерине плеч, руки
	согнуты и сжаты в замок за
	головой. Подтем туловища до
ка	сания бедер с зозвратом в И.П. в
,	гечение 30 с. количество раз)

коленях на шприне плеч, руки
согнуты и сжаты в замок за
головой. Подтем туловища до
сания бедер с зозвратом в И.П. в
течение 30 с. количество раз)

(количество раз)
.П лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на шерине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подтем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с. количество раз)
n

гереведен реведен/не



подпись

Архипов А.А.

12. Цимбалистов Артем

Ромаданов Данила

1

S

3,26 3,30

1013 5,40

NO

(C)

50 0

DE

Uj.

かんな

Пономарев Виталий

Лазарев Дмитрий Костюшко Лев Жиляков Данила Власов Даниил Родиков Александр Касимов Антон

0

137

3,00

0

3

6

180

0

N

8

0

W SU

Гоголева Валерия

ишоно

деву ш-ки

девуш-ки

девуш-ки

ишоно

девуш -ки

ишоно

девуш-ки

девуш-ки

Z

девуш-ки

ШОНО

ЮНО ИШ

не более

не более

не более

не более

не менее

не менее

не менее

9,6

in in

16,7

4,00

4,20

13

15

170

160

4

25

400

07

Смирнов Артем

Цимбалистова Александра

0 Q

S

3,78

3.50

32.6 Q

14

2,00

20

35 30

のか

00

0

22.22

P

N

ON

O

356

00

いいつ

Дата:

 $-\lambda_{i}\lambda_{i} =$

Vi.

Контрольно-переводных нормативов общей и специальной физической подготовки по биатлону Тренировочный этап_ Т-5 2021-2022гг. спортивного сезона

	12	11	10	9.	.∞	7.	6.	5.	4.	3.	2.	:-				n n/i
	. Цимбалистова Анастасия	Смирнова Мирослава	. Притчина Ирина	Овсянников Антон	Мартиросян Карина	Лебедев Михаил	Коктышев Владимир	Капитанов Данил	Ивашкова Светлана	Жуковская Виктория	Гостенко Екатерина	Выдайко Дарья		200		ОИФ
				S S	7	4.4	7.1	7.2					9	не более	юноши	Бег 60 м с высокого старта (с.)
	1.6	18	5.2		8.8				8.0	8.4		80	9,6	лее	деву ш- ки	
				12.4		14.9	14.5	14.8					15,3	не	иш	Гот 100 м. – именеро отгория
	15.2	14.4	16.5	0	18.4				142	154	14.6	14.8	16,7	не более	девуш-	Бег 100 м с низкого старта (мин.,с.)
				3.01		3.3	52/	3,24					4,00	не	и	Бег 1 км пр пересеченной
	338	3,78	4.13		4,00	<i>A</i> .		4.0	3.10	3.55	342	3,50	4,20	не более	девуш-	местности
,-				3.01		9.42	9.28	5.3/					13	не бо	ишоно	Бег на лыжах свободным
	84.6	9,33	11.21		17.22				31.6	12:01	946	70,10	15	олее	девуш -ки	стилем 3 км
-				220	133	210	240	246					170	не менее 170 160	ншонон	Прыжок в длину с места отталниванием
	174	195	182		1745				205	130	184	178	160		девуш- ки	двумя ногам н, с приземлением на обе ноги (см)
Wi C				18		79	10	12					7	нел	ишонон	И.П вис хватом сверху на высокой
\$ 10 N 1886	OHO HIBITE	Ç.	1		12				bry	Ca	*	W	4	не менее	девуш- ки	перекладене. Сгибание и разгыбание рук (количэство раз)
88617000 THE WAR	HOID ON TO			シダ		イング	20	in with					25	не	и	И.П лежа на спане. Ноги согнуты в коленях на ш∎рине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за
2140	28	25	22	1	25				20	N N	20	200	не менее	девуш-	головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с. [количество раз)	
1	the pedestere	rapesegéra	repe segmi	repegegen	opprechen	repebbgen	ne perègen	hepesegen	napesegen	hopesegen	repesegen	repelegen		2		переведен

Дата:

17.05.22

Тренер_

Архипов А.А.

подпись