

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по тхэквондо, иные спортивные нормативы

этап начальной подготовки (девочки)

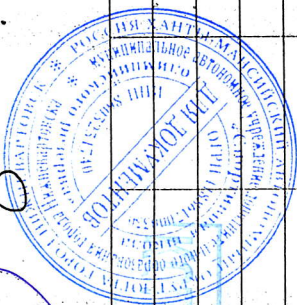
на 2023-2024г. «27» мая 2024г.

№	ФИО	год рождения	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Челночный бег 3х8м (не более 5,4с)	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (не менее 20с)	Бег 1500 м. (без учета времени)	Челночный бег 30х8 м. (не более 1 м.46с.)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30с. (не менее 20 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см.)	Продольный шпагат (не более 10 см. от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 20 см. от линии паха)
1.	Гатаулина П.	2016	5,2	5,4	20	+	1,46	15	27	173	0	0
2.	Камалетдинова А.	2016	5,8	5,1	20	+	1,48	15	21	157	0	0
3.	Лотина В.	2016	4,9	5,4	20	+	1,44	15	30	148	0	0
4.	Маратбекова Р.	2015	5,3	5,7	20	+	1,49	15	28	159	0	0
5.	Олимзода Е.	2015	5,5	6,3	20	+	1,53	15	18	149	0	0
6.	Светопольская К.	2015	5,2	5,4	20	+	1,61	15	23	155	0	0
7.	Якушева И.	2015	5,7	5,7	20	+	1,46	15	27	161	0	0
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												
16.												
17.												
18.												
19.												
20.												

Тренер Черепанова Я.В.

Спасибо за участие!
Руководитель

Участники



директор

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по тушке до, иные спортивные нормативы

этап начальной подготовки (мальчики)

на 2023-2024г. «27» мая 2024г.

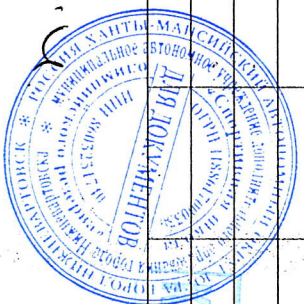
№	ФИО	год рождения	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Челночный бег 3х8м (не более 6,5с)	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге. вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия 9не менее 20с)	Бег 2000 м. (без учета времени)	Челночный бег 30х8 м. (не более 1 м.34с.	Подтягивание на перекладинах (не менее 6 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30с. (не менее 22 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см.)	Продольный и шпатель (не более 15 см. от линии паха)	Поперечный и шпатель (не более 25 см. от линии паха)
1.	Барладян Г.	2013	5,1	6,1	20	+	1,29	6	30	173	0	0
2.	Вашенко М.	2016	5,0	6,7	20	+	1,33	6	22	174	4	6
3.	Вашенко Н.	2016	5,8	6,5	20	+	1,35	6	28	168	14	13
4.	Грогуленко М.	2015	5,0	6,4	20	+	1,3	6	24	171	9	7
5.	Игнатьев К.	2014	5,9	6,0	20	+	1,26	6	29	154	11	14
6.	Камалетдинов И.	2016	5,4	5,9	20	+	1,3	6	30	168	0	0
7.	Кононов С.	2015	6,3	6,9	20	+	1,29	6	25	177	2	4
8.	Корчагин Е.	2012	5,7	6,1	20	+	1,34	6	18	171	7	3
9.	Лозенко С.	2013	4,9	6,0	20	+	1,33	6	18	169	4	11
10.	Локочинский С.	2011	5,9	5,7	20	+	1,3	6	29	170	0	0
11.	Лошев А.	2011	5,0	5,8	20	+	1,29	6	21	175	0	0
12.	Мусихин И.	2015	5,1	6,3	20	+	1,34	6	23	165	0	0
13.	Рухтин Е.	2016	5,6	6,0	20	+	1,32	6	26	170	3	7
14.	Таушев В.	2013	5,1	6,1	20	+	1,29	6	30	173	0	0
15.	Чебоноенко Ю.	2014	5,0	6,7	20	+	1,33	6	22	174	4	6
16.	Чебоноенко И.	2016	5,8	6,5	20	+	1,35	6	28	168	14	13
17.												
18.												
19.												
20.												

Своеобразие. Передвижение к галере

Тренер Черепанова Д.В.

Удостоверение

Р.В.



Директор

до, иные спортивные нормативы

Этап начальной подготовки 3 год обучения (девочки)

на 2023-2024г. «27» мая 2024г.

[illegible]

Спасибо за подарок. Передайте привет маме

Тренер Черепанова Я.В.

Yvonne P. U



Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по тхэквондо, иные спортивные нормативы

Этап начальной подготовки 3 года обучения (мальчики)

на 2023-2024г. «27» мая 2024г.

№	ФИО	год рождения	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Челночный бег 3х8м (не более 6,5с)	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия не менее 20с)	Бег 2000 м. (без учета времени)	Челночный бег 30х8 м. (не более 1 м.34с.	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30с. (не менее 22 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см.)	Продольный шпагат (не более 15 см. от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 25 см. от линии паха)
1.	Макушин С.	2005	5,1	6,1	20	+	1,29	6	30	173	0	0
2.	Скороходов Д.	2005	5,0	6,7	20	+	1,33	6	22	174	4	6
3.	Соловьев К.	2014	5,8	6,5	20	+	1,35	6	28	168	0	13
4.	Фарахов А.	2006	5,0	6,4	20	+	1,3	6	24	171	9	7
5.	Чайковский Е.	2013	5,9	6,0	20	+	1,26	6	29	154	11	14
6.	Соколов М.	2011	5,0	5,8	20	+	1,29	6	21	175	0	0
7.	Чолпонбоев Ю.	2012	5,1	6,3	20	+	1,34	6	23	165	0	0
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												

Среднее 3 года обучения. Переведено 5 человек

Тренер Черепанова Я.В.

Удостоверено

