ПРОТОКОЛ

контрольно-переводных нормативов для спортивно-оздоровительных групп (плавание)

№	Фамилия Имя	нормативы для спортивно-оздоровительных групп										
		ОФП						СФП				
		Челночный бег 3х10м, с	Бросок набивного мяча 1 кг; м	Наклон вперед с возвышения	Выкрут прямых рук вперед-назад	Кистевая динамо-метрия	Прыжок в длину с места	Длина скольжения	Техника плавания всеми способами		Выполнение стартов и поворотов	Проплывание дистанции 100м избранным способом
									с помощью одних ног	в полной координации		
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												

Члены комиссии:_____

_____

_____

_____.

ПРОТОКОЛ

контрольно-переводных нормативов для групп начальной подготовки 1-ого года обучения (плавание)

№	Фамилия Имя	нормативы для спортивно-оздоровительных групп								
		ОФП				СФП				
		Челночный бег 3х10м, с	Бросок набивного мяча 1 кг; м	Наклон вперед стоя на возвышении	Выкрут прямых рук вперед-назад	Длина скольжения, м.	Оценки техники плавания всеми способами, баллы:		Проплывание дистанции 200м	Интегральная экспертная оценка
							25м помощью одних ног	25м в полной координации		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										

Члены комиссии:_____

_____

_____

_____.

ПРОТОКОЛ

приемных нормативов для зачисления на начальную подготовку 1-ого года обучения (легкая атлетика - бег на короткие дистанции).

№	Фамилия Имя	Контрольные упражнения						
		Бег на 20 м сходу, с	Бег на 60 м, ,с	Бег на 100 м; мин,с	Бег на 300 м; мин,с	Прыжок в длину с места, см		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

Члены комиссии:_____

_____

_____

_____.

ПРОТОКОЛ

переводных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап (легкая атлетика - бег на короткие дистанции).

№	Фамилия Имя	Контрольные упражнения						
		бег на 20 м с ходу, с	Бег на 60 м, с	Бег на 300 м, с	Прыжок в длину с места, см	Тройной прыжок в длину с места, см	Десятерной прыжок в длину с места, м	Бег на 100 м, с
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

Члены комиссии:_____

_____

_____

_____.

ПРОТОКОЛ

Переводных нормативов на учебно-тренировочный этап (легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции).

№	Фамилия, имя	Контрольные упражнения										
		Бег на 60 м с/х, с	Прыжок в длину с места, см	Тройной прыжок с места, см	Десятерной прыжок с места, м	Бег 100 м, с	Бег 300 м, с	Бег 400 м, с	Бег 800 м, мин	Бег 1000 м, мин	Бег 1500 м, мин	Бег 3000 м, мин
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

Члены комиссии:_____

_____

_____

_____.

ПРОТОКОЛ

приемных нормативов для зачисления на первый год обучения учебно-тренировочного этапа (легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции).

№	Фамилия Имя	Контрольные упражнения					
		бег на средние и длинные дистанции				спортивная ходьба	
		бег на 60 м с ходу, с	Бег 300 м со старта, с	Бег 2000 м со старта, мин, с	Бег 3000 м со старта, мин, с	прыжок в длину с места, см	тройной прыжок в длину с места, см
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Члены комиссии:_____

_____

_____

_____.

ПРОТОКОЛ

приемно-переводных нормативов по ОФП и СФП групп начальной подготовки 1-2-го года обучения (греко-римская борьба)

№	Фамилия, имя	Контрольные упражнения											
		Бег на 30 м, с	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	Приседания с партнером равного веса (кол. раз)	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 3*10 м с хода	10 кувырков вперед (с)	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с)	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с), 10-влево, 10-вправо (с), 15-влево, 15-вправо (с)	Перевороты на мосту: 10 раз (с),	10 бросков манекена подворотом (с)	10 бросков манекена прогибом (с)

Члены комиссии:_____

_____

_____

_____.

ПРОТОКОЛ

приемно-переводных нормативов по ОФП и СФП для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения (греко-римская борьба)

№	Фамилия, имя	Контрольные упражнения											
		Бег на 30 м, с	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	Приседания с партнером равного веса (кол. раз)	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 3*10 м с хода	10 кувырков вперед (с)	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с)	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с), 10-влево, 10-вправо (с), 15-влево, 15-вправо (с)	Перевороты на мосту: 10 раз (с),	10 бросков манекена подворотом (с)	10 бросков манекена прогибом (с)
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
	Выше нормы												
	норма												
	Ниже норма												

Члены комиссии:_____

_____

_____

_____.