Контрольные нормативы по спорту глухих тхэквондо для зачисления в группы спортивного совершенствования

ГБУ РО «СШОР № 13»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия  Имя  Отчество | Год  рождения | Быстрота | Выносливость | Сила | | Силовая выносливость | Скоростно-силовые способности | | | |
| Бег 60 м (8,5 с) | Бег 1500м  (не более 5 мин) | Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз) | Сгибание –разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз) | Сгибание –разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз) | Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м) | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 11 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Дата сдачи норматива\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Члены комиссии: Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инструктор-методист\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Контрольные нормативы по спорту глухих тхэквондо для зачисления групп высшего спортивного мастерства

ГБУ РО «СШОР № 13»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия  Имя  Отчество | Год  рождения | Быстрота | Выносливость | Сила | | Силовая выносливость | | Скоростно-силовые способности | | | |
| Бег 60 м (8,5с) | Бег 1500 м  (не более 5мин) | Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз) | Сгибание –разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15раз) | Сгибание –разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25раз) | Лазание по канату без помощи ног (не менее 3раз) | Прыжок в длину с места (не менее 1,8м) | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 11раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 12раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16раз) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Дата сдачи норматива\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Члены комиссии: Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инструктор-методист\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_