

Протокол сдачи переводных испытаний по ОФП НП по вольной борьбе

Тренер _____

НП - ____ года обучения

№ п/п	Ф.И.О.	Быстрота	Координация	Выносливость	сила					Силовая выносливость		Скоростно-силовые качества			Спец.упражнения
		Бег - 30м. (не более 5,8с) Не более 9,8с	Челночный бег - 3*10м. (не более 7,8с)	Бег -400 (не более 1м,23с) -800 (не более 3м,20с) -1500 (не более 7,50с)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Вис на согнутых руках (угол-90) (не менее 2 с)	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед (не менее 3,5м)	Бросок набивного мяча (3кг) назад (не менее 4,5м)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата рук. в висе на гимнастической стенке. (не менее 2 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)	Тройной прыжок с места (не менее 4,8м)	«Забегания», «перепороты», «отбрасывание ног»
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															

Директор _____
 Члены комиссии _____

Будаев Ц.Б.

Протокол сдачи переводных испытаний по ОФП ТСС по вольной борьбе

Тренер _____

ТСС - ____ года обучения

№ п/п	Ф.И.О.	Быстрота	Координация	Выносливость	сила				Скоростно-силовые качества				Силовая выносливость	Спец.упражнения	
		Бег - 30м. (не более 5,6с) 60 м. не более 9,6с	Челночный бег - 3*10м. не более 7,6с	Бег -400 (не более 1м,21с) -800 (не более 3м,10с) -1500 (не более 7,40с)	Подтяг. на перекладине (не менее 4 раз)	Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгиб. и разгиб. рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)	Бросок набивного мяча (3кг.) вперед (не менее 5,2 м)	Бросок набивного мяча (3кг.) назад (не менее 6м)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)	Тройной прыжок с места (не менее 5м)	Подъем туловища лежа на спине за 20сек. (не менее 6 раз)	Подъем ног до хвата рук. в висе на гимнаст. стенке (не менее 2 раз)	«Забегания», «перепорот», «отбрасывание ног», техн. действие
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															

Директор _____
 Члены комиссии _____

Будаев Ц.Б.

Протокол сдачи переводных испытаний по ОФП ССМ по вольной борьбе

Тренер _____

ССМ - ____ года обучения

№ п/п	Ф.И.О.	Быстрота	Координация	Выносливость	сила					Скоростно-силовые качества				Силовая выносливость	Спец. упражнения
		Бег - 30м. (не более 5,4с) 60 м. не более 9,4с 100 м – не более 14,4	Челночный бег - 3*10м. не более 7,6с	Бег -400 (не более 1м,16с) -800 (не более 2м,48с) -1500 (не более 7,00с) Бег-2000 – не более 10 м.	Подтяг. на перекладине (не менее 6 раз)	Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгиб. и разгиб. рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)	Бросок набивного мяча (3кг.) вперед (не менее 6,3м)	Бросок набивного мяча (3кг.) назад (не менее 7м)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)	Подъем туловища лежа на спине за 20сек. (не менее 9 раз)	Подъем ног до хвата рук. в висе на гимнаст. стенке (не менее 2 раз)	«Забегания», «перепороты», «отбрасывание ног», технич. действие
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															

Директор _____ Будаев Ц.Б.

Члены комиссии _____

Протокол сдачи переводных испытаний по ОФП и СФП НП по стрельбе из лука

Тренер _____

НП - ____ года обучения

№ п/п	Ф.И.О.	Быстрота		Скоростно-силовые качества					
		Челночный бег 3*10м.		Бросок набивного мяча 1кг.		Подъем туловища из положения лежа			
		Юноши (не более 10с)	Девушки (не более 10,5с)	Юноши (не менее 3,8м)	Девушки (не менее 3,3м)	Юноши (не менее 25 раз)	Девушки (не менее 20 раз)		
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									

Директор _____

Будаев Ц.Б.

Члены комиссии _____

Протокол сдачи переводных испытаний по ОФП и СФП ТСС по стрельбе из лука

Тренер _____

ТСС - ____ года обучения

№ п/п	Ф.И.О.	Быстрота		Скоростно-силовые качества				Выносливость		Техническое мастерство	
		Челночный бег 3*10м.		Бросок набивного мяча 1кг.		Подъем туловища из положения лежа		Натяжение тетивы лука до касания подбородка		Обязательная программа	
		Юноши (не более 9,5с)	Девушки (не более 10,0с)	Юноши (не менее 4,0 м)	Девушки (не менее3,5 м)	Юноши (не менее 35 раз)	Девушки (не менее 30 раз)	Юноши (не менее 13 раз)	Девушки (не менее 11 раз)		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											

Директор _____ Будаев Ц.Б.

Члены комиссии _____

Протокол сдачи переводных испытаний по ОФП и СФП ССМ по стрельбе из лука

Тренер _____

ССМ - ____ года обучения

№ п/п	Ф.И.О.	Скоростно-силовые качества								Выносливость			
		Прыжок в длину с места		Подтягивание на перекладине		Подъем туловища из положения лежа		Бросок набивного мяча 1кг. из-за головы в положении сидя		Удержание растянутого лука в позе изготовления		Натяжение тетивы лука до касания подбородка	
		Юноши (не менее 190см)	Девушки (не менее 155 см)	Юноши (не менее 6 раз)	Девушки (не менее 4 раз)	Юноши (не менее 35 раз)	Девушки (не менее 30 раз)	Юноши (не менее 7,5м)	Девушки (не менее 4,5м)	Юноши (не менее 40с)	Девушки (не менее 35с)	Юноши (не менее 18 раз)	Девушки (не менее 17 раз)
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													

Директор _____ Будаев Ц.Б.

Члены комиссии _____

Протокол сдачи переводных испытаний по ОФП и СФП НП по дзюдо

Тренер _____

НП - ____ года обучения

№ п/п	Ф.И.О.	Координация		Сила		Скоростно-силовые		Гибкость
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	
		Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								

Директор _____ Будаев Ц.Б.

Члены комиссии _____

Протокол сдачи переводных испытаний по ОФП и СФП ТСС по дзюдо

Тренер _____

ТСС - ____ года обучения

Юноши				Девушки									
Для спортивных дисциплин:													
весовая категория 26 кг, весовая категория 30 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг				весовая категория 24 кг, весовая категория 28 кг, весовая категория 32 кг, весовая категория 36 кг, весовая категория 40 кг									
№ п/п	Ф.И.О.	Координация		Гибкость	сила						Скоростно-силовые		
		Юноши	Девушки		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	
		Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)		Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении "угол" (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении "угол" (не менее 4 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													

Директор _____ Будаев Ц.Б.

Члены комиссии _____

Протокол сдачи переводных испытаний по ОФП и СФП ТСС по дзюдо

Тренер _____

ТСС - ____ года обучения

Юноши					Девушки								
Для спортивных дисциплин:													
весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг					весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 52+ кг, весовая категория 57 кг								
№ п/п	Ф.И.О.	Координация		Гибкость	сила						Скоростно-силовые		техн ичес кая подг отов ленн ость
		Юноши	Девушки	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленным и ногами на полу (касание пола ладонями)	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	
		Челночный бег 3х10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,6 с)		Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 2 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 2 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													

Директор _____ Будаев Ц.Б.
 Члены комиссии _____

