

ПРОТОКОЛ  
 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки до года обучения  
 МАЛЬЧИКИ

Вид спорта: пауэрлифтинг

Дата: 21.11.2014

Тренер-преподаватель: Артёмкионов А.А.

СОТ-1

№ п/п	ФИО	Дата рождения	Нормативы по общей физической подготовке						Нормативы по специальной физической подготовке				Итого (сдал/не сдал)	
			Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (не менее 9 раз)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 27 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7,0 с)	Приседание, ладони на затылке (не менее 10 раз)	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал		Результат
1	Акимов Тим	24.04.10	5.4	15 раз	180	30 раз	✓	12 раз	✓	15 с	✓	25 раз	✓	✓
2	Конраев Кирилл	09.04.13	5.0	12 раз	190	28 раз	✓	10 раз	✓	12 с	✓	24 раз	✓	✓
3	Бондюков Арт	17.01.13	5.0	13 раз	150	28 раз	✓	10 раз	✓	18 с	✓	22 раз	✓	✓
4	Яковлев Тим	17.11.11	5.6	15 раз	160	29 раз	✓	15 раз	✓	15 с	✓	20 раз	✓	✓
5	Трошикин Стас	04.08.11	6.0	12 раз	160	27 раз	✓	10 раз	✓	20 с	✓	25 раз	✓	✓
6	Квашнин Сергей	16.11.11	6.1	10 раз	150	20 раз	✓	10 раз	✓	15 с	✓	17 раз	✓	✓
7	Мозарев Никита	01.11.11	5.8	17 раз	140	35 раз	✓	15 раз	✓	12 с	✓	12 раз	✓	✓
8	Селиверстов	04.03.10	5.0	25 раз	190	37 раз	✓	25 раз	✓	15 с	✓	30 раз	✓	✓
9	Судостин Артём	25.02.13	5.9	10 раз	130	27 раз	✓	23 раз	✓	12 с	✓	35 раз	✓	✓
10	Новожилов Стас	11.05.11	5.5	30 раз	190	35 раз	✓	30 раз	✓	15 с	✓	37 раз	✓	✓
11	Алексеев Артём	15.01.10	6.0	12 раз	170	25 раз	✓	15 раз	✓	17 с	✓	20 раз	✓	✓
12	Косаров Артём	27.01.11	5.4	30 раз	200	37 раз	✓	35 раз	✓	22 с	✓	35 раз	✓	✓
13	Сафонов Данил	10.11.10	5.6	15 раз	135	27 раз	✓	11 раз	✓	12 с	✓	20 раз	✓	✓



14	Потоцкий Денис	20.04.09	6.1	✓	15р	✓	170	✓	32	✓	15р	✓	10с	✓	30р	✓	✓
15	Туканов Мхал	20.05.09	6.0	✓	15р	✓	200	✓	35	✓	20р	✓	15с	✓	27р	✓	✓
16	Шмеляков Денис	13.04.09	5.0	✓	20р	✓	250	✓	35	✓	35р	✓	12с	✓	35р	✓	✓
17	Метелёв Иван	02.12.09	5.8	✓	12р	✓	230	✓	27	✓	25р	✓	17с	✓	30р	✓	✓
18	Михайлов Эвф	04.11.09	5.3	✓	15р	✓	270	✓	33	✓	35р	✓	20с	✓	35р	✓	✓
19	Новосёлов Мух	21.06.09	5.7	✓	12р	✓	250	✓	30	✓	27р	✓	19с	✓	40р	✓	✓
20	Петров Иван	20.12.09	6.0	✓	12р	✓	140	✓	27	✓	12р	✓	8с	✓	15р	✓	✓
21	Старухин Юрий	21.03.09	5.7	✓	10р	✓	170	✓	32	✓	16р	✓	8с	✓	30р	✓	✓
22	Минин Эвф	20.02.08	5.3	✓	12р	✓	180	✓	35	✓	25р	✓	12с	✓	—	✓	✓
23	Руденко Юрий	23.10.10	6.0	✓	11р	✓	150	✓	29	✓	27р	✓	12с	✓	25р	✓	✓
24	Салтанов Сова	15.01.10	6.1	✓	10р	✓	190	✓	30	✓	25р	✓	15с	✓	30р	✓	✓
25	Робинсон Мух	22.09.13	5.0	✓	10р	✓	150	✓	27	✓	12р	✓	8с	✓	15р	✓	✓
26																	
27																	
28																	
29																	
30																	
31																	
32																	
33																	
34																	
35																	



Заместитель директора по учебно-спортивной работе: Чурмаев А.П.  
 Тренер-преподаватель: Артасимов В.А.





14																																																	
15																																																	
16																																																	
17																																																	
18																																																	
19																																																	
20																																																	
21																																																	
22																																																	
23																																																	
24																																																	
25																																																	
26																																																	
27																																																	
28																																																	
29																																																	
30																																																	
31																																																	
32																																																	
33																																																	
34																																																	
35																																																	



*(Handwritten signature)*

*(Handwritten signature)*

Заместитель директора по учебно-спортивной работе  
Тренер-преподаватель





14	Басинский В.К.	09.11.07	4.7	✓	19p	✓	190	✓	40p	✓	10p	✓	10p	✓	8p	✓	10p	✓	40p	✓	40p	✓	10p	✓	10p	✓	10p	✓	15e	✓	✓
15	Ковалев Д.	21.11.07	5.0	✓	12p	✓	200	✓	30p	✓	8p	✓	8p	✓	8p	✓	8p	✓	30p	✓	30p	✓	8p	✓	8p	✓	8p	✓	17e	✓	✓
16	Павлов М.	05.08.08	5.2	✓	11p	✓	220	✓	25p	✓	10p	✓	10p	✓	10p	✓	10p	✓	25p	✓	25p	✓	10p	✓	10p	✓	10p	✓	20e	✓	✓
17	Обедимов С.	03.08.07	4.8	✓	15p	✓	250	✓	30p	✓	12p	✓	12p	✓	12p	✓	12p	✓	30p	✓	30p	✓	12p	✓	12p	✓	12p	✓	16e	✓	✓
18	Крамарев И.	03.12.07	4.8	✓	17p	✓	270	✓	38p	✓	12p	✓	12p	✓	12p	✓	12p	✓	25p	✓	25p	✓	12p	✓	12p	✓	12p	✓	17e	✓	✓
19	Зверев В.	17.07.07	5.0	✓	12p	✓	210	✓	35p	✓	10p	✓	10p	✓	10p	✓	10p	✓	15p	✓	15p	✓	10p	✓	10p	✓	10p	✓	15e	✓	✓
20	Макаров Д.	26.08.08	6.0	✓	15p	✓	215	✓	39p	✓	8p	✓	8p	✓	8p	✓	8p	✓	18p	✓	18p	✓	8p	✓	8p	✓	8p	✓	15e	✓	✓
21	Мухомов А.	04.11.08	5.0	✓	6p	✓	190	✓	35p	✓	8p	✓	8p	✓	8p	✓	8p	✓	12p	✓	12p	✓	8p	✓	8p	✓	8p	✓	12e	✓	✓
22	Харин А.	28.06.07	5.0	✓	6p	✓	170	✓	30p	✓	6p	✓	6p	✓	6p	✓	6p	✓	13p	✓	13p	✓	6p	✓	6p	✓	6p	✓	10e	✓	✓
23	Белослов К.	04.05.08	5.1	✓	12p	✓	200	✓	32p	✓	8p	✓	8p	✓	8p	✓	8p	✓	15p	✓	15p	✓	8p	✓	8p	✓	8p	✓	12e	✓	✓
24	Давыдов А.	12.02.07	4.8	✓	18p	✓	230	✓	42p	✓	12p	✓	12p	✓	12p	✓	12p	✓	45p	✓	45p	✓	12p	✓	12p	✓	12p	✓	20e	✓	✓
25																															
26																															
27																															
28																															
29																															
30																															
31																															
32																															
33																															
34																															
35																															



Заместитель директора по учебно-спортивной работе  
 Тренер-преподаватель

*Александр С. Чурманов*  
 А.С. Чурманов А.

19-3





