

ПРОТОКОЛ

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

Вид спорта: муайтай

Дата: 19.06.2025

Тренер-преподаватель: Шингарев Сергей К.В.

№ п/п	ФИО	Дата рождения	Нормативы по общей физической подготовке										Нормативы по специальной		Итог (сдал/не сдал)	
			Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,7 с)	Бег на 1000 м (не более 6.05 мин, с)	Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +3 см)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,3 с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 135 см)	Исходное положение - вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками (не менее 5 раз)							
									Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал		
1	Андреев Сергей	14.04.2014	5,5	сдал	5,57	сдал	25	сдал	+5	сдал	9,0	сдал	145	сдал	6	сдал
2	Васильев Андрей	20.04.2013	5,4	сдал	5,48	сдал	23	сдал	+5	сдал	9,1	сдал	142	сдал	6	сдал
3	Варданянц Давид	15.07.2013	5,2	сдал	4,45	сдал	32	сдал	+6	сдал	8,3	сдал	165	сдал	7	сдал
4	Дюков Назар	27.07.2012	5,3	сдал	5,48	сдал	30	сдал	+8	сдал	8,9	сдал	148	сдал	5	сдал
5	Григорьев Андрей	02.08.2014	5,7	сдал	6,0	сдал	28	сдал	+4	сдал	8,7	сдал	180	сдал	8	сдал
6	Евстафьев Артём	06.01.2014	5,6	сдал	5,49	сдал	28	сдал	+7	сдал	9,3	сдал	157	сдал	5	сдал
7	Голов Мирсала	26.07.2013	5,3	сдал	5,42	сдал	34	сдал	+7	сдал	8,3	сдал	165	сдал	10	сдал
8	Покровский Александр	21.05.2013	5,3	сдал	4,52	сдал	38	сдал	+8	сдал	8,4	сдал	174	сдал	11	сдал
9	Путинцев Артемий	15.01.2013	5,2	сдал	4,45	сдал	35	сдал	+9	сдал	8,4	сдал	195	сдал	10	сдал
10	Сизинин Ярослав	10.03.2014	5,6	сдал	5,54	сдал	31	сдал	+4	сдал	9,1	сдал	148	сдал	6	сдал
11	Чернышев Тимур	10.02.2012	5,0	сдал	4,42	сдал	36	сдал	+6	сдал	9,0	сдал	175	сдал	8	сдал
12	Кавриушкин Максим	02.04.2014	5,7	сдал	6,05	сдал	32	сдал	+4	сдал	9,3	сдал	142	сдал	5	сдал
13	Чернов Андрей	30.05.2014	5,6	сдал	6,0	сдал	26	сдал	+5	сдал	9,2	сдал	140	сдал	5	сдал

ПРОТОКОЛ
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)
ЮНОШИ

Вид спорта: муайтай
Дата: 12.06.2025
Тренер-преподаватель: Минусбаев К. В.

№ п/п	ФИО	Дата рождения	Нормативы по общей физической подготовке													Нормативы по специальной		Итого (сдал/не сдал)	
			Бег на 60 м (не более 10,4 с)	Бег на 4500 м (не более 8,05 мин, с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 4 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +5 см)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,0 с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 150 см)	Исходное положение - вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками (не менее 6 раз)		Результат	Сдал/не сдал						
										Результат	Сдал/не сдал			Результат	Сдал/не сдал				
1	Аюнов Муратжолдун	23.10.2010	10,4	сдал	8,0	сдал	35	сдал	6	сдал	+5	сдал	8,6	сдал	210	сдал	8	сдал	сдал
2	Аюнов Муратжолдун	04.10.2012	10,3	сдал	8,03	сдал	32	сдал	6	сдал	+5	сдал	8,7	сдал	205	сдал	10	сдал	сдал
3	Томанов Даниял	08.06.2011	10,3	сдал	7,55	сдал	30	сдал	7	сдал	+8	сдал	8,5	сдал	195	сдал	7	сдал	сдал
4	Евдокимов Илья	26.12.2010	10,0	сдал	8,05	сдал	30	сдал	5	сдал	+7	сдал	9,0	сдал	180	сдал	9	сдал	сдал
5	Маммаев Даниял	26.10.2010	10,2	сдал	8,04	сдал	37	сдал	7	сдал	+15	сдал	8,5	сдал	190	сдал	10	сдал	сдал
6	Евдокеев Антон	08.07.2008	9,2	сдал	7,55	сдал	40	сдал	10	сдал	+6	сдал	7,7	сдал	210	сдал	10	сдал	сдал
7	Шамханов Хусейн	30.10.2011	10,3	сдал	8,57	сдал	30	сдал	8	сдал	+7	сдал	8,7	сдал	190	сдал	7	сдал	сдал
8	Чиркин Илья	15.11.2008	9,5	сдал	8,03	сдал	35	сдал	10	сдал	+6	сдал	8,7	сдал	207	сдал	9	сдал	сдал
9	Минусбаев Теймур	13.08.2012	9,7	сдал	8,55	сдал	37	сдал	5	сдал	+8	сдал	8,0	сдал	211	сдал	10	сдал	сдал
10	Нисматов Даниял	07.03.2010	9,5	сдал	7,53	сдал	32	сдал	8	сдал	+5	сдал	8,4	сдал	205	сдал	8	сдал	сдал
11	Аюнов Анвар	14.10.2009	9,2	сдал	6,50	сдал	50	сдал	12	сдал	+10	сдал	7,5	сдал	220	сдал	15	сдал	сдал
12	Аюнов Илья	29.02.2010	9,4	сдал	7,05	сдал	42	сдал	10	сдал	+8	сдал	8,2	сдал	230	сдал	9	сдал	сдал
13	Аюнов Муратжолдун	25.08.2008	9,2	сдал	5,55	сдал	51	сдал	15	сдал	+11	сдал	7,6	сдал	225	сдал	12	сдал	сдал

14	Трусов Павел	30.07.2000	9,5	суд	6,45	суд	38	суд	10	суд	+7	суд	8,0	суд	210	суд	7	суд	суд
15	Тайвоновский Данил	01.05.2000	9,2	суд	6,0	суд	43	суд	12	суд	+8	суд	8,7	суд	240	суд	10	суд	суд
16	Трусов Павел	12.09.2003	8,6	суд	5,23	суд	77	суд	20	суд	+12	суд	7,3	суд	250	суд	18	суд	суд
17	Трусов Павел	01.08.2003	9,6	суд	5,55	суд	43	суд	11	суд	+5	суд	7,3	суд	240	суд	10	суд	суд
18	Квасин Павел	28.10.2000	9,2	суд	5,30	суд	38	суд	13	суд	+10	суд	7,5	суд	210	суд	12	суд	суд
19	Колотышев Шамиль	11.05.2011	9,7	суд	5,43	суд	40	суд	12	суд	+8	суд	7,9	суд	205	суд	11	суд	суд
20	Шугуров Никита	05.10.2010	10,1	суд	7,45	суд	36	суд	4	суд	+7	суд	8,6	суд	207	суд	8	суд	суд
21																			
22																			
23																			
24																			
25																			
26																			
27																			
28																			
29																			
30																			
31																			
32																			
33																			
34																			
35																			



Удостоверение
Министр спорта
К.В.

Заместитель директора по учебно-спортивной работе

Тренер-преподаватель