

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

Вид спорта: пауэр-лифтинг

Дата: _____

Тренер-преподаватель: Артамонов А.А.

| № 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 | |
| 1 | Конареев В.К. | 09.04.13 | 6.0 | 12 | 160 | 30 | ✓ | 12 | ✓ | 12 | ✓ | 15 | ✓ | ✓ |
| 2 | Башуцкий А.А. | 17.01.13 | 5.9 | 10 | 150 | 32 | ✓ | 11 | ✓ | 15 | ✓ | 12 | ✓ | ✓ |
| 3 | Язовский Г.А. | 17.11.11 | 5.5 | 13 | 170 | 30 | ✓ | 15 | ✓ | 14 | ✓ | 17 | ✓ | ✓ |
| 4 | Судобин А.Р. | 25.02.13 | 5.4 | 10 | 150 | 29 | ✓ | 11 | ✓ | 12 | ✓ | 15 | ✓ | ✓ |
| 5 | Безруков К. | 17.10.11 | 5.8 | 11 | 155 | 28 | ✓ | 12 | ✓ | 13 | ✓ | 16 | ✓ | ✓ |
| 6 | Косенко И.С.Я. | 27.01.11 | 5.3 | 16 | 170 | 35 | ✓ | 20 | ✓ | 19 | ✓ | 25 | ✓ | ✓ |
| 7 | Жуков Д.И. | 16.03.11 | 6.2 | 9 | 160 | 37 | ✓ | 10 | ✓ | 15 | ✓ | 15 | ✓ | ✓ |
| 8 | Коромеев М. | 02.09. | 6.0 | 10 | 140 | 30 | ✓ | 15 | ✓ | 12 | ✓ | 14 | ✓ | ✓ |
| 9 | Черанев Д. | 14.11.11 | 5.3 | 15 | 150 | 33 | ✓ | 14 | ✓ | 11 | ✓ | 19 | ✓ | ✓ |
| 10 | Муртаев А.И. | 02.01.13 | 5.9 | 12 | 130 | 27 | ✓ | 10 | ✓ | 10 | ✓ | 12 | ✓ | ✓ |
| 11 | Кочнев Д. | 05.05.11 | 6.1 | 15 | 150 | 33 | ✓ | 15 | ✓ | 12 | ✓ | 15 | ✓ | ✓ |
| 12 | Потаев Д. | 20.04.09 | 6.0 | 12 | 170 | 34 | ✓ | 12 | ✓ | 13 | ✓ | 16 | ✓ | ✓ |
| 13 | | | | | | | ✗ | | | | | | | |

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

Вид спорта: пауэрлифтинг

Дата: _____

Тренер-преподаватель: Артёмов А.А.

| № п/п | ФИО | Дата рождения | Нормативы по общей физической подготовке | | | | | | | | | | Нормативы по специальной физической подготовке | | | | Итого (сданы/не сданы) |
|-------|----------------|---------------|--|--|--|--|--|---|---|----------------|-----------|----------------|--|----------------|-----------|---|------------------------|
| | | | Бег на 30 м (не более 5,7 с) | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (не менее 11 раз) | Прыжок в длину с места голком двумя ногами (не менее 150 см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 32 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз) | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 8,0 с) | Приседание, ладони на затылке (не менее 15 раз) | Сданы/не сданы | Результат | Сданы/не сданы | Результат | Сданы/не сданы | Результат | | |
| 1 | Якимов Тим | 24.04.10 | 5.0 | ✓ | 16 | ✓ | 180 | ✓ | 40 | ✓ | 30 | ✓ | 15 | ✓ | 25 | ✓ | ✓ |
| 2 | Мроженко ДФ | 04.03.11 | 6.3 | ✓ | 15 | ✓ | 150 | ✓ | 35 | ✓ | 15 | ✓ | 12 | ✓ | 20 | ✓ | ✓ |
| 3 | Квашинин Данил | 16.11.11 | 5.6 | ✓ | 12 | ✓ | 160 | ✓ | 34 | ✓ | 20 | ✓ | 10 | ✓ | 23 | ✓ | ✓ |
| 4 | Мозурев Ник | 01.11.11 | 4.8 | ✓ | 19 | ✓ | 165 | ✓ | 40 | ✓ | 25 | ✓ | 15 | ✓ | 25 | ✓ | ✓ |
| 5 | Семивертов Р | 04.03.10 | 4.5 | ✓ | 25 | ✓ | 170 | ✓ | 43 | ✓ | 32 | ✓ | 17 | ✓ | 30 | ✓ | ✓ |
| 6 | Новосёлов ДФ | 11.05.11 | 4.0 | ✓ | 30 | ✓ | 200 | ✓ | 45 | ✓ | 37 | ✓ | 20 | ✓ | 35 | ✓ | ✓ |
| 7 | Авеев А | 15.01.10 | 4.9 | ✓ | 15 | ✓ | 160 | ✓ | 35 | ✓ | 30 | ✓ | 12 | ✓ | 20 | ✓ | ✓ |
| 8 | Тукашов Д | 20.05.09 | 4.3 | ✓ | 2.5 | ✓ | 200 | ✓ | 54 | ✓ | 40 | ✓ | 15 | ✓ | 32 | ✓ | ✓ |
| 9 | Миланов Д | 13.04.09 | 4.0 | ✓ | 30 | ✓ | 210 | ✓ | 50 | ✓ | 45 | ✓ | 10 | ✓ | 40 | ✓ | ✓ |
| 10 | Салтанов С | 15.01.10 | 4.9 | ✓ | 27 | ✓ | 190 | ✓ | 39 | ✓ | 19 | ✓ | 15 | ✓ | 35 | ✓ | ✓ |
| 11 | Руденко Вн | 23.10.10 | 5.0 | ✓ | 30 | ✓ | 195 | ✓ | 42 | ✓ | 25 | ✓ | 19 | ✓ | 40 | ✓ | ✓ |
| 12 | Новосёлов М | 21.06.09 | 5.2 | ✓ | 26 | ✓ | 185 | ✓ | 40 | ✓ | 30 | ✓ | 12 | ✓ | 44 | ✓ | ✓ |
| 13 | Петров Ив. | 20.12.09 | 5.5 | ✓ | 12 | ✓ | 160 | ✓ | 32 | ✓ | 13 | ✓ | 10 | ✓ | 20 | ✓ | ✓ |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-------------|----------|-----|---|----|---|-----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|---|
| 14 | Шушков С.Т. | 25.01.11 | 5.4 | ✓ | 15 | ✓ | 170 | ✓ | 35 | ✓ | 15 | ✓ | 15 | ✓ | 15 | ✓ | 20 | ✓ | ✓ |
| 15 | Ботков Стас | | 5.0 | ✓ | 14 | ✓ | 160 | ✓ | 33 | ✓ | 15 | ✓ | 12 | ✓ | 25 | ✓ | 25 | ✓ | ✓ |
| 16 | Макарычев Д | 26.08.09 | 4.0 | ✓ | 23 | ✓ | 210 | ✓ | 45 | ✓ | 30 | ✓ | 17 | ✓ | 50 | ✓ | 50 | ✓ | ✓ |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Шушков С.Т.
Ботков Стас
Макарычев Д



Заместитель директора по учебно-спортивной работе
Тренер-преподаватель

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

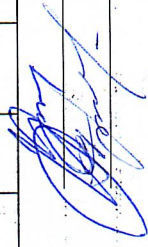
Вид спорта. пауэрлифтинг

Дата: _____

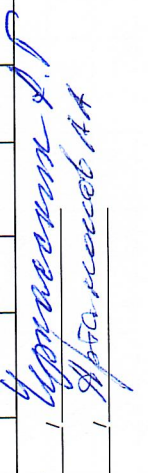
Тренер-преподаватель: Артёмович АА

| № п/п | ФИО | Дата рождения | Нормативы по общей физической подготовке | | | | | | | | | | Нормативы по специальной физической подготовке | | | | Итого (спас/не сдал) | | | | | | | | | | | | |
|-------|--------------|---------------|--|----------------|-----------|----------------|-----------|----------------|-----------|----------------|-----------|----------------|--|----------------|-----------|----------------|----------------------|---|----|---|---|---|----|---|----|---|----|---|---|
| | | | Результат | Сданы/не сданы | Результат | Сданы/не сданы | Результат | Сданы/не сданы | Результат | Сданы/не сданы | Результат | Сданы/не сданы | Результат | Сданы/не сданы | Результат | Сданы/не сданы | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Мамон Ез | 20.02.08 | 4.9 | V | 18 | V | 190 | V | 40 | V | 25 | V | — | V | 8 | V | — | V | 10 | V | — | V | 12 | V | — | V | 12 | V | V |
| 2 | Кагануев В | 26.09.07 | 4.3 | V | 24 | V | 210 | V | 42 | V | 42 | V | — | V | 12 | V | — | V | 10 | V | — | V | — | V | 10 | V | — | V | V |
| 3 | Бекатов Т | 20.08.07 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 4 | Алдарбеков А | 23.05.09 | 4.8 | V | 12 | V | 185 | V | 35 | V | 37 | V | — | V | 10 | V | — | V | 10 | V | — | V | — | V | — | V | 15 | V | V |
| 5 | Клибков Р | | 4.9 | V | 15 | V | 190 | V | 36 | V | 30 | V | — | V | 8 | V | — | V | 10 | V | — | V | — | V | — | V | 12 | V | V |
| 6 | Пареев А | | 5.5 | V | 15 | V | 187 | V | 33 | V | 25 | V | — | V | 10 | V | — | V | 10 | V | — | V | — | V | — | V | 14 | V | V |
| 7 | Кагануев А | 18.07.08 | 5.0 | V | 18 | V | 175 | V | 39 | V | 35 | V | — | V | 10 | V | — | V | 10 | V | — | V | — | V | — | V | 15 | V | V |
| 8 | Чобинков Д | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 9 | Богданов К | 09.11.07 | 4.3 | V | 20 | V | 200 | V | 42 | V | 40 | V | — | V | 14 | V | — | V | 12 | V | — | V | — | V | — | V | 12 | V | V |
| 10 | Клибков Р | 21.11.07 | 4.8 | V | 21 | V | 195 | V | 40 | V | 37 | V | — | V | 10 | V | — | V | 12 | V | — | V | — | V | — | V | 13 | V | V |
| 11 | Пареев А | 12.02.07 | 4.0 | V | 25 | V | 210 | V | 47 | V | 43 | V | — | V | 13 | V | — | V | 12 | V | — | V | — | V | — | V | 10 | V | V |
| 12 | Абдуллин А | 03.12.07 | 5.0 | V | 23 | V | 220 | V | 40 | V | 39 | V | — | V | 15 | V | — | V | 12 | V | — | V | — | V | — | V | 10 | V | V |
| 13 | Зотрянов В | 17.07.07 | 5.5 | V | 18 | V | 210 | V | 37 | V | 35 | V | — | V | 10 | V | — | V | 10 | V | — | V | — | V | — | V | 10 | V | V |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--------------|----------|-----|---|----|---|-----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|---|
| 14 | Анучкин В И | 24.11.08 | 4.3 | V | 15 | V | 175 | V | 35 | V | 25 | V | 12 | V | 10 | V | 10 | V | 12 | V | V |
| 15 | Вкутков А И | 28.06.07 | 5.3 | V | 12 | V | 160 | V | 33 | V | 15 | V | 8 | V | 5 | V | 10 | V | 10 | V | V |
| 16 | Бессонов К | 04.05.08 | 4.5 | V | 17 | V | 180 | V | 40 | V | 26 | V | 10 | V | 12 | V | 12 | V | 12 | V | V |
| 17 | Пичурин М | 05.08.08 | 4.7 | V | 16 | V | 210 | V | 37 | V | 25 | V | 10 | V | 12 | V | 10 | V | 15 | V | V |
| 18 | Обвинников Т | 02.08.07 | 4.9 | V | 20 | V | 220 | V | 42 | V | 30 | V | 12 | V | 15 | V | 12 | V | 12 | V | V |
| 19 | Дубровин А | 17.02.09 | 5.3 | V | 18 | V | 200 | V | 38 | V | 28 | V | 12 | V | 12 | V | 12 | V | 13 | V | V |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



 Заместитель директора по учебно-спортивной работе



 Яблоков А А



Заместитель директора по учебно-спортивной работе

Тренер-преподаватель