ПРОТОКОЛ

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

МАЛЬЧИКИ

Вид спорта: джиу-джитсу

Дата: 4.06.2025

Тренер-преподаватель: Лурвин В.В.

№ п/п	ФИО	Дата рождения	Нормативы по общей физической подготовке												Нормативы по специальной физической подготовке						Итог (сдал/не сдал
			Бег на 30 м (не более 6,2 с)		Бег на 1000 м (не более 7.10 мин, с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +2 см)		Челночный бег 3х10 м (не более 9,6 с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 32 раз)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 3 раз)		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (не менее 12 раз)		
			Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	
1	Косогов Егор	27.03.2013.									9,2	сдал									
2	Мусоев	04.10.2010.	6.0	сдал	6.01	сдал	22	сдал	+10	сдал	9.0	сдал	175	сдал	32	сдал	6	сдал	30	сдал	сдал
3	Соколов Д	28.08.2012.	6.0	сдал	6,52	сдал	10	сдал	+10	сдал	9,4	сдал	155	сдал	57	сдал	3	сдал	19	сдал	сдал
4	Тремасов Г	05.06.2012	5,86	сдал	6,17	сдал	25	сдал	+10	сдал	9.06	сдал	200	сдал	38	сдал	3	сдал	20	сдал	сдал
5	Цепелев Д	05.06.2013	4,86	сдал	5,48	сдал	20	сдал	+10	сдал	9.04	сдал	175	сдал	34	сдал	3	сдал	30	сдал	сдал
6	Арутюнян Э	01.08.2010.	5,58	сдал	6,41	сдал	30	сдал	+5	сдал	8,30	сдал	195	сдал	5,6	сдал	14	сдал	43	сдал	сдал
7	Мирзоев С.	20.07.2012.	6.0	сдал	6.27	сдал	22	сдал	+10	сдал	9,1	сдал	150	сдал	40	сдал	3	сдал	29	сдал	сдал
8	Плюснин Д	08.01.2010.	4,66	сдал	5,41	сдал	25	сдал	+15	сдал	9.4	сдал	205	сдал	39	сдал	12	сдал	25	сдал	сдал
9	Зырянов С.	18.05.2015	6.0	сдал	7.01	сдал	21	сдал	+5	сдал	9,6	сдал	135	сдал	32	сдал	3	сдал	12	сдал	сдал
10	Кипрянов Р.	13.03.2017	5.46	сдал	5,47	сдал	30	сдал	+4	сдал	9,6	сдал	195	сдал	32	сдал	7	сдал	17	сдал	сдал
11																					
12																					
13																					

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

Заместитель директора по учебно-спортивной работе _____ / _____

Тренер-преподаватель _____ / _____

ПРОТОКОЛ

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

ДЕВОЧКИ

Вид спорта: джиу-джитсу

Дата: 28.05.2025

Гренер-преподаватель: Лукьянов В.В

№ п/п	ФИО	Дата рождения	Нормативы по общей физической подготовке												Нормативы по специальной физической подготовке				Итог (сдал/не сдал
			Бег на 30 м (не более 6,4 с)		Бег на 1000 м (не более 12.0 мин, с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +3 см)		Челночный бег 3х10 м (не более 9,9 с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 27 раз)		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (не менее 9 раз)		
			Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	
1	Белоглазова С.	25.02 2016	6,4	сдал	7.25	сдал	35	сдал	+5	сдал	9,2	сдал	135	сдал	32	сдал	24	сдал	сдал
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			

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

Заместитель директора по учебно-спортивной работе _____ / Чумасетих Л.Г.

Тренер-преподаватель _____ / Пусвин В.В

ПРОТОКОЛ

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

МАЛЬЧИКИ

Вид спорта: джиу-джитсу

Дата: 16.05 2025

Тренер-преподаватель: Лукьянов В.В

№ п/п	ФИО	Дата рождения	Нормативы по общей физической подготовке												Нормативы по специальной физической подготовке						Итог (сдал/не сдал
			Бег на 30 м (не более 5,7 с)		Бег на 1000 м (не более 6.10 мин, с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +4 см)		Челночный бег 3х10 м (не более 9,3 с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 145 см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 35 раз)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 3 раз)		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (не менее 15 раз)		
			Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	
1	Ведерников И.	03.08 2015.	5,5	сдал	6,10	сдал	23	сдал	+5	сдал	9,3	сдал	145	сдал	41	сдал	0	не сд.	15.	сдал	сдал
2	Яковлев В	01.05 2014.	5,4	сдал	6.10	сдал	30	сдал	+5	сдал	9,1	сдал	160	сдал	48	сдал	10.	сдал	30	сдал	сдал
3	Кобяков А	23.11 2014.	5,6	сдал	6,10	сдал	25	сдал	+5	сдал	9,3	сдал	145	сдал	32		0	не сд.	25	сдал	сдал
4	Гейдаров Ар	01.12 2014.	5,7	сдал	6.10	сдал	15	сдал	+10	сдал	9,3	сдал	145	сдал	44.	сдал	0	не сд	30	сдал	сдал
5	Корнеев М	03.06 2016	5,7	сдал	6,10	сдал	19	сдал	+10	сдал	9,2	сдал	145	сдал	44.	сдал	3.	сдал	29.	сдал	сдал
6	Завьялов В	03.11 2016	5,7.	сдал	6.08	сдал	30	сдал	+5.	сдал	9,2	сдал	145.	сдал	38	сдал	–	не сдал	16	сдал	сдал
7	Калинский А	07.09 2016.	5,7	сдал	6,10	сдал	13.	сдал	+5	сдал	9,3	сдал	145.	сдал	39.	сдал	–	не сдал	15.	сдал.	сдал
8	Кондратьев М.	26.03 2016.	5,7.	сдал	6.07	сдал	34	сдал	+5	сдал	9,3	сдал	147	сдал	39	сдал	0	не сд.	23.	сдал	сдал
9	Окойнисков В.	17.05 2015.	5,7	сдал	6.06	сдал	20	сдал	+5	сдал	9,3	сдал	160	сдал	37	сдал	7	сдал	23.	сдал	сдал
10	Телевин Т	24.11 2010.	5,7	сдал	6,10	сдал	–	не сдал	+5.	сдал	9,3	сдал	150	сдал	41.	сдал	–	не сдал	16	сдал	сдал
11	Бистрицкий Р	08.11 2015.	5,7.	сдал	6.10.	сдал	30	сдал	+10.	сдал	9,3	сдал	150	сдал	36.	сдал	7	сдал	21.	сдал	сдал
12	Некрасов Р.	01.02 2014	5,52	сдал	6,09	сдал	13	сдал	+5.	сдал	9,3.	сдал	145	сдал	36.	сдал	–	не сд.	20.	сдал	сдал
13																					

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

Заместитель директора по учебно-спортивной работе _____ / Черкасский А.С

Тренер-преподаватель _____ / Лубин В.В

ПРОТОКОЛ

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

ЮНОШИ

Вид спорта: джиу-джитсу

Дата: 2.06.2025

Тренер-преподаватель: Лучкин ВВ

№ п/п	ФИО	Дата рождения	Нормативы по общей физической подготовке												Нормативы по специальной физической подготовке						Итог (сдал/не сдал)
			Бег на 60 м (не более 10,4 с)		Бег на 1500 м (не более 8.05 мин, с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +5 см)		Челночный бег 3х10 м (не более 8,7 с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 160 см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 36 раз)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 4 раз)		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (не менее 15 раз)		
			Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	
1	Пантелеев Д.А.	17.02 2012.	8,70	сдал	7 12	сдал	31	сдал	+5	сдал	8,05	сдал	170	сдал	50.	сдал	12	сдал	20	сдал	сдал
2	Барахвостов Н.М	14.05 2007.	9.51	сдал	6.46	сдал	50	сдал	+5	сдал	7,35	сдал	210	сдал	50	сдал	25	сдал	30	сдал	сдал
3	Барахвостов М.М	06.03. 2012	10,2	сдал	7,10.	сдал	25.	сдал	+5	сдал	8.6.	сдал	160	сдал	48	сдал	9.	сдал	16.	сдал	сдал
4	Григорьев И. С.	01.04 2010.																			
5	Маханов. Д.Ю	24.08 2007	10.1	сдал	7.00	сдал	30	сдал	+5	сдал	8.4.	сдал	180.	сдал	44.	сдал	10.	сдал	20	сдал	сдал
6	Маханов Я.Ю.	16.11 2012г	9.70	сдал	7.50	сдал	50.	сдал	+5	сдал	8,4.	сдал	180.	сдал	41.	сдал	13	сдал	15.	сдал	сдал
7	Пантелеев А.А	04.11 2009	8.96	сдал	7,10.	сдал	50	сдал	+15	сдал	8,6.	сдал	220.	сдал	46.	сдал	15.	сдал	20.	сдал	сдал
8	Писцов Г.А	21.08 2010.	9,24	сдал	6,45	сдал	50	сдал	+15	сдал	8,7.	сдал	250.	сдал	46.	сдал	15.	сдал	20	сдал	сдал
9	Потапов. Д.П	15.07 2010.	9,52	сдал	7.05	сдал	40	сдал	+5	сдал	8,6	сдал	170	сдал	55	сдал	6.	сдал	20	сдал	сдал
10	Чулошников А.В.	30.06. 2011.	10,1	сдал	8.00	сдал	29.	сдал	+10.	сдал	8,7.	сдал	180	сдал	36.	сдал	5.	сдал	17	сдал	сдал
11																					
12																					
13																					

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

Заместитель директора по учебно-спортивной работе _____ / _____

Тренер-преподаватель _____ / _____

ПРОТОКОЛ

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

ДЕВУШКИ

Вид спорта: джиу-джитсу

Дата: 28.05.2025

Тренер-преподаватель: Лубенец В.В

№ п/п	ФИО	Дата рождения	Нормативы по общей физической подготовке												Нормативы по специальной физической подготовке				Итог (сдал/не сдал
			Бег на 60 м (не более 10,9 с)		Бег на 1500 м (не более 8.29 мин, с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +6 см)		Челночный бег 3х10 м (не более 9,1 с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 145 см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 30 раз)		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (не менее 11 раз)		
			Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	Результат	Сдал/не сдал	
1	Яковлева У.А	10.11.2011г	8,19	сдал	7.24	сдал	20	сдал	+15	сдал	9,00	сдал	150	сдал	55	сдал	17	сдал	сдал
2	Охотникова В.А	5.07.2008	9,72	сдал	6,40	сдал	20	сдал	+20	сдал	8,61	сдал	200	сдал	58	сдал	30	сдал	сдал
3	Никулина У.И	3.04.2009	10,8	сдал	7,58	сдал	20	сдал	+6	сдал	7,56	сдал	175	сдал	53	сдал	25	сдал	сдал
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			

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

Заместитель директора по учебно-спортивной работе _____ / Сергеевич А.Г. /

Тренер-преподаватель _____ / Пусков В.В. /