

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «Лидер»
(МБУ СШ «Лидер»)

П Р И К А З

16.04.2020

г. Тверь

№ 10-сп

О внесении изменений и дополнений в Порядок проведения вступительных и контрольно-переводных нормативов для зачисления и проведения индивидуального отбора в МБУ СШ «Лидер» на освоение программ спортивной подготовки по видам спорта.

На основании приказа Управления по культуре, спорту и делам молодежи администрации города Твери №186 от 13.04.2020 года «О деятельности управления по культуре, спорту и делам молодежи администрации города Твери, а также организаций, находящихся в ведении управления, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внести изменения и дополнения в Порядок проведения вступительных и контрольно-переводных нормативов для зачисления и проведения индивидуального отбора в МБУ СШ «Лидер» на освоение программ спортивной подготовки по видам спорта.

2. Пункт 3.2. Порядка изложить в следующей редакции: Контрольно-переводные нормативы принимаются удаленно (дистанционно) Приемной комиссией Учреждения в конце спортивного сезона.

3. Дополнить раздел IV Порядка пунктом 4.5. «За жизнь и здоровье спортсменов при проведении контрольно-переводных нормативов, подготовку места проведения контрольно-переводных нормативов ответственность несут родители (законные представители) спортсмена».

4. Дополнить раздел IV Порядка пунктом 4.6. «Процесс сдачи контрольно-переводных нормативов, показанный результат в каждом упражнении видеофиксируется. Сообщение с результатами и видеофайлом предоставляется Приемной комиссии следующими возможными способами:

- ✓ на электронную почту МБУ СШ «Лидер» (tver.sport2014@yandex.ru);

- ✓ в группу социальной сети «ВКонтакте» МБУ СШ «Лидер» (https://vk.com/sportschool_lider);
- ✓ тренеру спортсмена в социальную сеть, мессенджер.

Сообщение должно содержать:

- ✓ Ф.И.О. спортсмена;
- ✓ дату рождения спортсмена;
- ✓ вид спорта;
- ✓ результат в формате «упражнение – результат» (например: прыжок – 205 см);
- ✓ согласие/несогласие на опубликование видеофайла в открытых информационных источниках МБУ СШ «Лидер»;
- ✓ прикрепленный видеофайл процесса сдачи контрольно-переводных нормативов.

За достоверность передаваемых сведений ответственность несут родители (законные представители) спортсмена.

5. Утвердить Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для проведения контрольно – переводных нормативов для зачисления и проведения индивидуального отбора в МБУ СШ «Лидер» на освоение программ спортивной подготовки: Приложение 1.

6. Назначить ответственным за удаленную (дистанционную) сдачу контрольно-переводных нормативов Левченко И.К., заместителя директора по спортивной работе, Иванова Е.В., заместителя директора по методической работе.

Директор МБУ СШ «Лидер»



А.Ю. Мاستин

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для проведения и контрольно – переводных нормативов для зачисления и проведения индивидуального отбора в МБУ СШ «Лидер» на освоение программ спортивной подготовки

Контрольно – переводные нормативы по этапам спортивной подготовки

АВТОСПОРТ

Контрольные упражнения	группы	на НП-2	на Т-1	на Т-2	на Т-3	на Т-4	на ССМ	на ВСМ
Прыжки на скакалке (не менее), сек	Мал.	30	35	40	50	60	60	60
	Дев.	25	30	35	45	60	60	60
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Мал.	11	13	15	17	19	20	24
	Дев.	7	8	10	12	14	15	16
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	Мал.	38	40	41	42	43	45	47
	Дев.	28	30	31	32	33	35	40
Удержание стойки на одной ноге. Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения, сек	Мал.	43	45	46	47	48	50	60
	Дев.	39	40	41	42	43	45	50
Вращение вокруг своей оси на 720°, с последующим прохождением по прямой линии, м	Мал.	2,2	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,6
	Дев.	1,8	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,2
Наклон вперед, из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	касание пола ладонями	-
	Мал.							13
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (для ВСМ), см	Дев.	-	-	-	-	-	-	16
	Спортивный разряд	без разряда	3 – 2 юн	2 - 1 юн	1 юн - III	II-I	КМС	МС

БАСКЕТБОЛ

№ п/п	Контрольное упражнение	Юноши		Девушки	
		на НП-2	на НП-3	на НП-2	на НП-3
1	Прыжки на скакалке (не менее), сек	30	35	30	35
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	15	17	10	13
3	Прыжок в длину с места, см	150	170	130	150
4	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	25	27	20	23

БАСКЕТБОЛ

№ п/п	Контрольное упражнение	Юноши					Девушки				
		T-1	T-2	T-3	T-4	T-5	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
1	Прыжки на скакалке (не менее), сек	45	55	60	60	60	40	45	50	55	60
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	19	21	28	34	38	15	17	25	29	34
3	Прыжок в длину с места, см	180	182	184	186	188	160	162	164	166	168
4	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	29	33	35	35	37	25	27	30	30	32
5	Наклон вперед, из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание пола пальцами рук					Касание пола ладонями				
6	Удержание стойки на одной ноге. Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения, сек	35	40	45	45	45	30	35	40	40	40

БАСКЕТБОЛ

№ п/п	Контрольное упражнение	ССМ баскетбол	
		Юноши	Девушки
1	Прыжки на скакалке (не менее), сек	60	60
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	38	34
3	Прыжок в длину с места	225 см	212 см
4	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	38	33
5	Наклон вперед, из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание пола ладонями	Касание пола ладонями
6	Удержание стойки на одной ноге. Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения, сек	50	45
7	Упражнение «Планка», сек	45	35

БОКС

№ п/п	Контрольное упражнение	юноши и девушки Бокс	
		на НП-2	на НП-3
1	Прыжки на скакалке (не менее), сек	40	45
2	Упражнение «Планка», сек	30	35
3	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	33	37
4	Удержание стойки на одной ноге. Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения, сек	35	40
5	Наклон вперед, из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
6	Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа), раз	36	38
7	Прыжок в длину с места, см	183	185

БОКС

№ п/п	Контрольное упражнение	юноши и девушки Бокс		
		Т-1	Т-2	Т-3
1	Прыжки на скакалке (не менее), сек	50	55	60
2	Упражнение «Планка», сек	37	40	45
3	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	38	41	43
4	Удержание стойки на одной ноге. Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения, сек	45	50	55
5	Наклон вперед, из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола ладонями

6	Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа), раз	40	41	42
7	Прыжок в длину с места, см	188	188	188

БОКС

№ п/п	Контрольное упражнение	ССМ Бокс		
		юноши и девушки		
1	Прыжки на скакалке (не менее), сек	60		
2	Упражнение «Планка», сек	55		
3	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	45		
4	Удержание стойки на одной ноге. Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения, сек	55		
5	Наклон вперед, из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание пола ладонями		
6	Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа), раз	45		
7	Прыжок в длину с места, см	190		

ВОЛЕЙБОЛ

Контрольные упражнения	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ	ВСМ
Прыжки на скакалке (не менее), сек	Мал. 30	45	50	55	60	60	60
	Дев. 25	40	45	50	60	60	60
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	Мал. 27	35	37	40	43	45	47
	Дев. 22	29	31	33	35	37	40
Наклон вперед, из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание пола пальцами рук						
	Касание пола ладонями						
Прыжок в длину с места, см	Мал. 155	180	190	194	198	200	240
	Дев. 145	160	170	174	178	180	210
Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа), раз	Мал. 15	22	27	29	30	32	32
	Дев. 12	17	20	22	23	25	25
Спортивный разряд	без р	б/р - 3 юн	1 юн	III	II	I	КМС

ДЗЮДО

№ п/п	Контрольное упражнение	Юноши				Девушки			
		НП-2	НП-3	НП-4	НП-5	НП-2	НП-3	НП-4	НП-5
1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на пояс. Фиксация	11	12	13	9	10	11	11	11

положения. (сек)	160	165	170	175	180	145	150	155	160	165
5 Прыжок в длину с места (м)	160	165	170	175	180	145	150	155	160	165
6 Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание ладонями рук пола									

ДЗЮДО

№ п/п	Контрольное упражнение	ССМ	
		Юноши	Девушки
	Весовые категории:	46 кг, 50 кг, 55 кг, 60 кг	40 кг, 44 кг, 48 кг.
1	Прыжки на скакалке (не менее), сек	60	60
2	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	43	37
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	30	26
4	Стоя ровно, на одной ноге, руки на пояс. Фиксация положения. (сек)	45	40
5	Прыжок в длину с места (м)	200	175
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание ладонями рук пола	
	ДЗЮДО		
	Весовые категории:	66 кг, 73 кг, 81 кг.	52 кг, 57 кг, 63 кг.
1	Прыжки на скакалке (не менее), сек	60	60
2	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	43	37
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	30	26
4	Стоя ровно, на одной ноге, руки на пояс. Фиксация положения. (сек)	45	40
5	Прыжок в длину с места (м)	200	175
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание ладонями рук пола	
	Весовые категории:	90 кг, 100 кг, +100 кг.	70 кг, 78 кг, +78 кг.
1	Прыжки на скакалке (не менее), сек	60	60
2	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	43	37
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	30	26
4	Стоя ровно, на одной ноге, руки на пояс. Фиксация положения. (сек)	45	40
5	Прыжок в длину с места (м)	200	175
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание ладонями рук пола	

КИКБОКСИНГ

№ п/п	Контрольное упражнение	юноши		девушки	
		НП-2	НП-3	НП-2	НП-3
1	Прыжки на скакалке (не менее), сек	40	45	35	40
2	Упражнение «Планка», сек	30	35	30	35
3	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание пола пальцами рук			
4	Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа), раз	15	15	13	13
5	Подъем туловища из положения лежа без учета времени, раз	16	17	14	15
6	Прыжок в длину с места, см	125	130	120	130

КИКБОКСИНГ

№ п/п	Контрольное упражнение	юноши					девушки				
		Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
1	Прыжки на скакалке (не менее), сек	45	50	55	60	60	40	45	50	55	60
2	Упражнение «Планка», сек	40	45	50	55	60	40	45	50	55	60
3	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание пола пальцами рук					Касание пола ладонями				
4	Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа), раз	15	15	15	15	15	13	13	13	13	13
5	Подъем туловища из положения лежа (прессе) за 30 сек, раз	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
6	Прыжок в длину с места, см	130	135	135	140	160	115	125	125	145	160

КИКБОКСИНГ

№	Контрольное упражнение	ССМ
---	------------------------	-----

п/п		Юноши		Девушки	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Прыжки на скакалке (не менее), сек	60	60	60	60
2	Упражнение «Планка», сек	60	60	60	60
3	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание пола ладонями			
4	Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) за 30 сек, раз	15	15	13	13
5	Подъем туловища из положения лежа (пресс) за 30 сек, раз	15	15	15	15
6	Прыжок в длину с места, см	190	190	170	170

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

№ п/п	Контрольное упражнение	НП-2	
		Юноши	Девушки
1	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	25	23
2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание пола пальцами рук	
3	Прыжок через скакалку за 30 с, раз	39	34
4	Прыжок в длину с места, см	159	154
5	Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа), раз	15	12

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

№ п/п	Контрольное упражнение	Юноши					Девушки				
		T-1	T-2	T-3	T-4	T-5	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
1	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	27	29	33	35	37	25	27	29	33	35
2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Касание пола ладонями		Касание пола пальцами рук		Касание пола ладонями		Касание пола ладонями	
3	Прыжки через скакалку за 45 с (раз)	75	80	85	90	95	65	70	75	80	85
4	Прыжок в длину с места(см)	160	165	170	175	180	155	160	165	170	175
5	Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа), раз	17	18	20	22	25	13	15	17	20	23

6	Упражнение «Планка», сек	35	40	45	50	55	30	35	40	45	50
---	--------------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

	Контрольное упражнение	ССМ	
		Юноши	Девушки
1	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	39	37
2	Прыжки через скакалку за 45 с (раз)	115	105
3	Прыжок в длину с места (см)	191	181
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (раз)	25	20
5	Упражнение «Планка», сек	60	55
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание пола ладонями	

ТХЭКВОНДО

№ п/п	Контрольное упражнение	Мальчики		Девочки		№ п/п	Контрольное упражнение	Мальчики		Девочки
		НП-2	НП-3	НП-2	НП-3			НП-2	НП-2	
1	Удержание статистического равновесия, сек (глаза открыты)	17,0	19,0	17,0	19,0	1	Удержание статистического равновесия, сек (глаза закрыты)	25,0	25,0	25,0
2	Движение с касанием 3х мячей, сек	9,0	8,0	9,0	8,0	2	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек, раз	23	20	20
3	Динамическое равновесие, сек	15,0	16,0	15,0	16,0	3	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук
4	Статокинетическая устойчивость, (заступы раз)	Не более 5	Не более 5	Не более 5	Не более 5	4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, раз	18	13	13
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, раз	18	21	13	16	5	Прыжок в длину с места, см	190	170	170
6	Подъем туловища из положения лежа на спине, раз	16	20	14	18	6	Продольный шпагат, расстояние от линии паха, см	15	10	10
7	Прыжок в длину с места, см	150	160	130	140	7	Поперечный шпагат, расстояние от линии паха, см	25	20	20
8	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук					

дисциплина: ВТФ-пхумез)

дисциплина: ВТФ-весовая категория

ТХЭКВОНДО

Контрольное упражнение	(дисциплина: ВТФ-пхумсэ)								(дисциплина: ВТФ-весовая категория)							
	Юноши				Девушки				Юноши				Девушки			
	T-1	T-2	T-3	T-4	T-1	T-2	T-3	T-4	T-1	T-2	T-3	T-4	T-1	T-2	T-3	T-4
1	20,0	21,0	22,0	23,0	20,0	21,0	22,0	23,0	Контрольное упражнение Удержание статистического равновесия, сек (глаза закрыты)							
2	14	17	21	25	12	15	16	18	Контрольное упражнение Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания), раз							
3	22	24	26	27	20	22	24	25	Контрольное упражнение Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек, раз							
4	170	190	210	220	150	160	170	180	Контрольное упражнение Прыжок в длину с места, см							
5	15	12	9	6	10	9	8	5	Контрольное упражнение Продольный шпагат, расстояние от линии паха, см							
6	25	20	15	10	25	20	15	10	Контрольное упражнение Поперечный шпагат, расстояние от линии паха, см							
7	касание пола пальцами рук				касание пола ладонями				касание пола ладонями				касание пола пальцами рук			

ТХЭКВОНДО

	Контрольное упражнение							
	Мужчины				Женщины			
	ССМ	ВСМ	ССМ	ВСМ	ССМ	ВСМ	ССМ	ВСМ
1	Упражнение «Планка», сек							
2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу							
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу							
4	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек, раз							
5	Прыжок в длину с места, см							
6	Продольный шпагат, расстояние от линии паха, см							
7	Поперечный шпагат, расстояние от линии паха, см							

ФЕХТОВАНИЕ

	Контрольные упражнения	ССМ Юноши	ССМ Девушки	Контрольные упражнения	ВСМ Юноши	ВСМ Девушки
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	20	15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	25	20
2	Прыжок в длину с места (см)	220	200	Прыжок в длину с места (см)	230	205
3	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин (раз)	40	35	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин (раз)	45	38
4	Упражнение «Планка», сек	60	55	Упражнение «Планка», сек	60	60
5	Прыжки на скакалке (не менее), сек	60	60	Прыжки на скакалке (не менее), сек	60	60
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (раз)	3	3	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (раз)	5	5

ШАХМАТЫ

№ п/п	Контрольное упражнение	НП-2	
		Юноши	Девушки
1	Приседание без остановки (раз)	7	7
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	8	5
3	Подъем туловища лежа на спине (пресс) (раз)	10	7
4	Прыжок в длину с места (см)	120	115
5	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	Пальцами рук коснуться пола	

ШАХМАТЫ

№ п/п	Контрольное упражнение	Юноши				Девушки			
		Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4
1	Упражнение «Планка», сек	25	30	35	40	20	25	30	35
2	Приседание без остановки (раз)	10	12	14	16	8	10	12	14
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	9	10	11	12	5	6	7	8
4	Подъем туловища лежа на спине (пресс) (кол-во раз)	11	13	15	17	8	10	12	14
5	Прыжок в длину с места (м)	120	130	140	150	115	125	135	145
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	Пальцами рук коснуться пола							

ШАХМАТЫ

№ п/п	Контрольное упражнение	ССМ	
		Юноши	Девушки
1	Упражнение «Планка», сек	45	40
2	Приседания без остановки (раз)	10	8
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	16	12
4	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (кол-во раз)	16	12
5	Прыжок в длину с места (м)	160	150
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	ладонями коснуться пола	
	Спортивное звание	Кандидат в мастера спорта	

ШАШКИ

№ п/п	Контрольное упражнение	НП-2	
		Юноши	Девушки
1	Приседание без остановки	11	9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	8	5
3	Подъем туловища лежа на спине (пресс) (раз)	10	7
4	Прыжок в длину с места (см)	120	115
5	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	Пальцами коснуться пола	

ШАШКИ

№ п/п	Контрольное упражнение	Юноши				Девушки			
		Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4
1	Упражнение «Планка», сек	25	30	35	40	20	25	30	35
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	12	13	14	15	7	8	9	10
3	Подъем туловища лежа на спине (пресс) (раз)	13	14	15	16	10	11	12	13
4	Прыжок в длину с места (см)	140	145	150	155	130	135	140	145
5	Приседание без остановки (раз)	15	16	17	18	13	14	15	16
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	Пальцами коснуться пола							

ШАШКИ

№ п/п	Контрольное упражнение	Юноши	Девушки
		ССМ	ССМ
1	Приседание без остановки (раз)	20	18

2	Упражнение «Планка», сек	45	40
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	16	12
4	Подъем туловища лежа на спине (пресс) (раз)	16	12
5	Прыжок в длину с места (см)	160	150
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами ладонями рук коснуться пола (раз)	5	5
7	Спортивное звание	КМС	

ШАШКИ

№ п/п	Контрольное упражнение	Юноши	Девушки
		ВСМ	ВСМ
1	Упражнение «Планка», сек	50	45
2	Приседание без остановки (раз)	25	23
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	20	14
4	Подъем туловища лежа на спине (пресс) (раз)	18	14
5	Прыжок в длину с места (см)	175	165
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, ладонями рук коснуться пола	8	8
7	Спортивное звание	Мастер спорта РФ, гроссмейстер РФ	



Директор МБУ СШ «Лидер»

А.Ю. Мастин