


Данилов Александр Вадимович, 2010 г.р.

**Выписка из протокола сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке:
зачислен** в группу спортивной специализации 2 года (СС-2)

№ п/р	Фамилия, имя	Разряд	Весовая категория	60 м		800 м		Подт.		Отж.		П/н		П/ш		П/Л		ТТМ		ГТО	Итоги
				р-т	норма	р-т	норма	р-т	норма	р-т	норма	р-т	норма	р-т	норма	р-т	норма	р-т	норма		
1	2	3	4	5		6		7		8		9		10		11		12		13	14
8	Данилов Александр	Зю	35 кг	10,1	≥ 10,1 с	3.40	≥ 3 мин	8	≥ 7 раз	30	≥ 14 раз	—	≥ 8 раз	6	≥ 6 раз	189	≥ 160 см	27	25-30 баллов		

№ п/р — номер позиции в рейтинге

р-т — результат

Бег **60 метров** — проверка скоростных качеств.

Бег **800 метров** — проверка выносливости.

Подт. — подтягивание из виса на перекладине. Проверка силовых качеств.

Проверка силы: **Отж.** — сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

П/н — подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

П/ш — приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса.

Проверка скоростно-силовых качеств. **П/Л** — прыжок в длину с места

ТТМ — техническое мастерство, проверка выполнения обязательной технической программы.

ГТО — серебряный знак отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО) III степени, ВФСК.