


Лебедев Андрей Михайлович, 2009 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 | Лебедев Андрей | 2ю | 35 кг | 10,0 | ≥ 10,1 с | 3.08 | ≥ 3 мин | 10 | ≥ 7 раз | 30 | ≥ 14 раз | 8 | ≥ 8 раз | 6 | ≥ 6 раз | 182 | ≥ 160 см | 28 | 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 — золотой знак отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО) III ступени, ВФСК.