

График сдачи спортсменами отделения единоборств контрольно-переводных нормативов по виду спорта спортивная борьба

Вид спорта	Дата	Время	Наименование спортивного объекта (адрес)	Упражнения ОФП													Упражнения СФП			Упражнения обязательной технической программы											Состав комиссии (руководителя комиссии выделить жирным шрифтом)	
				Бег 30 м (время)	Бег 60 м (время)	Бег 400 м (время)	Бег 800 м (время)	Бег 1500 м (время)	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях лежа (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) за 20 сек (кол-во раз)	Подъем ног до уровня коленей в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (расстояние)	Прыжок в высоту с места (расстояние)	Тройной прыжок с места (расстояние)	Челночный бег 3х10м	Вис на согнутых (угол до 90 градусов) руках (время)	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (расстояние)	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы назад (высота)	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)	Переворот скрученным захватом шен и-под плеча и другой руки снизу	Переворот забеганием захватом шен и-под плеч	Переворот забеганием захватом шен и-под плеча и туловища с плечу	Переворот прогибом с ключом и захватом другой руки с плечу	Переворот прогибом с ключом и захватом туловища с плечу	Переворот наклоном захватом туловища с рукой	Переворот прыжком захватом олимпийского захвата и туловища	Переворот прыжком захватом туловища с ладоней руки		Бросок подворотом захвата шен с плечом
Греко-римская борьба	18.11.2018	11.00	г. Самара с/к "Спартак", ул. Ерошевского 1а	ВСМ, Т-6 Алексеев Вячеслав Варламович																		Сидоров А.Д. Зеленский О.Г. Коннышев А.Г.										
		10.00		Т-4, НП-3 Карно Валерий Сергеевич																		Сидоров А.Д. Зеленский О.Г. Алексеев В.В.										
		10.00		Т-4, Т-1, НП-2 Коннышев Алексей Геннадьевич																		Сидоров А.Д. Зеленский О.Г. Алексеев В.В.										
		11.00		Т-4, Т-1 Утешев Ряшит Садыкович																		Сидоров А.Д. Зеленский О.Г. Алексеев В.В.										
		10.00		Т-1 Шакланов Сергей Владимирович																		Сидоров А.Д. Зеленский О.Г. Алексеев В.В.										
	17.11.2018	13.30	г. Самара, пос. Мехзавод, квартал 15 СК "Салют"	НП-3 Шакланов Сергей Владимирович																		Сидоров А.Д. Зеленский О.Г. Шарьяфядинов Р.Р.										
		13.30		НП-3 Шарьяфядинов Рушан Равилович																		Сидоров А.Д. Зеленский О.Г. Шакланов С.В.										

* - дополнительный день для спортсменов не явившихся по уважительным причинам в назначенный день для сдачи контрольно-переводных нормативов

Руководитель отделения  Сидоров А.Д.

Дата 25.10.2018г.

25.11.2018г.

