

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

Вид спорта	Дата	Время	Наименование спортивного объекта (адрес)	Упражнения ОФП							Упражнения СФП				Упражнения ТТП		Состав комиссии (руководителя комиссии выделить жирным шрифтом)
				Бег 30 м	Челночный бег 3 x 8 м	Бег 1000 м	Бег 800 м	Бег 2000 м (без учета времени)	Подтягивания из виса на перекладине	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с	Челночный бег 3 x 8 м	Прыжок в длину с места	Тройной прыжок в длину с места	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25 - 35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	Продольный шпагат	Поперечный шпагат	
Тхэквондо	15.11.2018	10.00	Дворец спорта легкой атлетики – г. Самара, ул. Физкультурная д. 101	Т-3 Цхай Дмитрий Иннокентьевич, Игнатов Павел Юрьевич													Сидоров А.Д. Теверовский Л.Л. Березин В.В.
		13.30		НП-2, НП-3 Березин Владимир Валентинович, Игнатов Павел Юрьевич													Сидоров А.Д. Теверовский Л.Л. Цхай Д.И.
		17.30-18.00		ССМ Цхай Дмитрий Иннокентьевич													Сидоров А.Д. Теверовский Л.Л. Игнатов П.Ю.

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

Руководитель отделения _____ Сидоров А.Д.
(подпись)

Дата 15.11.2018

15.11.2018