

## ПРОМЕЖУТЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Отделение: тайского бокса

Тренер - преподаватель: Можаров Валентин Геннадьевич

Группа: Тренировочный этап 3 года

Дата: 16 -18 мая 2016 г.

| № п/п | Ф.И.О. учащегося   | Дата рождения | Разряд | Быстрога           |                      | Координация<br>Челночный бег<br>3x10 м. (сек) | Выносливость<br>Непрерывный бег<br>в свободном темпе<br>(мин.) | Сила                                 |                                   | Силовая<br>выносливость                                       |  | Скоростно-<br>силовая<br>выносливость |                          | Гибкость<br>Наклон вперёд из<br>положения сидя<br>(см.) |
|-------|--------------------|---------------|--------|--------------------|----------------------|---|--|--------------------------------------|-----------------------------------|---|--|---------------------------------------|--------------------------|---|
|       |                    |               |        | Бег на 30 м. (се.) | Бег на 100 м. (сек.) |   |  | Подтягивание на<br>перекладине (раз) | Поднос ног к<br>перекладине (раз) | Поднимание<br>туловища из<br>положения, лежа<br>на спине(раз) | Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лёжа (раз) | Прыжок в длину с<br>места (см.)       | Толчок ядра 4 кг.<br>(м) |   |
| 1     | Шестакова Варвара  | 2001          | КМС    | 3,8                | 11,7                 | 10,5  | 15   | 6                                    | 10                                | 70  | 25   | 165                                   | 6                        | 17  |
| 2     | Кудин Никита       | 2000          | 1 р.   | 3,5                | 11,3                 | 10,0  | 15   | 17                                   | 12                                | 70  | 40   | 182                                   | 8                        | 15  |
| 3     | Золотов Сергей     | 2002          | 2 р.   | 3,4                | 11,2                 | 10,2  | 15   | 15                                   | 13                                | 70  | 45   | 160                                   | 7                        | 13  |
| 4     | Лугаева Александра | 2002          | 1 юн   | 3,9                | 11,9                 | 10,8  | 15   | 8                                    | 10                                | 60  | 30   | 160                                   | 6                        | 21  |
| 5     | Лемешев Андрей     | 2002          | 1 юн   | 3,4                | 11,5                 | 10,5  | 15   | 15                                   | 13                                | 70  | 45   | 168                                   | 8                        | 13  |

Зам. директора по учебной части М.Л. Чернова



Тренер-преподаватель В.Г. Можаров

