

Промежуточная аттестация тренировочного этапа 3 года обучения

Вид спорта пауэрлифтинг

(программа спортивной подготовки)


Тренер-преподаватель: Стружин Олег Сергеевич;

дата приема «13» «май» 2016 год

№ п/п	Ф.И.	Подъём ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	кол-во баллов	Бег 60 м (сек)	кол-во баллов	челночный бег 3x10м	кол-во баллов	Подтягивание из виса на перекладине (девочки на низкой) (раз)	кол-во баллов	Сгибание разгибание рук в упоре лежа за 20 сек	кол-во баллов	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	кол-во баллов	Прыжок в длину с места (см)	кол-во баллов	Подъём туловища лёжа на спине за 20с	кол-во баллов	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами	кол-во баллов	Хническое мастерство	Кол-во баллов	итого баллов
1	Дмитриев Александр	6	2	10.8	2	8.0	2	6	2	10	2	20	10	160	2	15	10	+	10	+	10	52
2	Тикунов Владислав	8	6	10.7	4	7.9	4	8	6	12	6	22	10	162	6	17	10	+	10	+	10	62
3	Белкин Вячеслав	7	4	10.6	6	7.8	6	9	8	14	10	21	10	164	10	14	10	+	10	+	10	74
4	Лебедев Алексей	6	2	10.8	2	8.0	2	6	2	10	2	20	10	160	2	15	10	+	10	+	10	52
5	Князев Алексей	9	8	10.5	8	7.7	8	7	4	13	8	23	10	163	8	16	10	+	10	+	10	70
6	Алексеев Дмитрий	8	6	10.8	2	8.0	2	8	6	14	10	20	10	161	4	16	10	+	10	+	10	60

7	Ботева Юлия	4	2	11.2	2	9.5	2	11	2	8	2	8	2	145	2	8	2	+	10	+	10	26
8	Капаницын а Ксения	5	4	11.1	4	9.4	4	12	4	9	4	9	4	146	4	9	4	+	10	+	10	42
9	Хадимухам етова Дарья	6	6	11.0	6	9.5	2	13	6	8	2	10	6	145	2	8	2	+	10	+	10	42
10	Козлова Олеся	4	2	11.2	2	9.5	2	11	2	9	4	8	2	147	6	10	6	+	10	+	10	36
11	Чернявская Галина	5	4	11.1	4	9.4	4	12	4	10	6	9	4	145	2	9	4	+	10	+	10	42
12	Шевякова Наталья	4	2	11.0	6	9.3	6	13	6	8	2	10	6	146	4	10	6	+	10	+	10	48

Принял:  Чернова М.Л.

Тренер-преподаватель:  Стружин О.С.