**УТВЕРЖДАЮ:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Омаров М.**

**Директор МКУДО «ДЮСШ»**

**г. Южно-Сухокумск РД**

**«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.**

**ПРОТОКОЛ**

**приемных контрольно-переводных нормативов (ушу-саньда)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Подтягивание на перекладине | Бег 1000 м | Сгибание туловища к ногам за 10 с | Челночный  бег 4 х 20 м (сек) | Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) за 30 сек | Приседания за 30 сек | Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | Прыжки в длину с места (см) | Приседание с нанесением удара ногой при вставании за 30 сек |
| СОГ | - | б/в | 20 | 21,8 | 8 | 15 | - | - | - |
| ГНП – 1 | 4 | 5.20 | 4 | 21,8 | 8 | 15 | - | 150 | - |
| ГНП – 2 | 5 | 5.00 | 6 | 19,7 | 11 | 18 | 100 | 165 | 18 |
| УТГ 1 | 8 | 4.30 | 16 | 18,9 | 19/15 | 22 | 110 | 170 | 22 |
| УТГ 2 | 9 | 3.50 | 20 | 18,5 | 23/19 | 24 | 120 | 180 | 24 |
| УТГ 3 | 11 | 3.35 | 24 | 17,8 | 37/21 | 26 | 130 | 190 | 26 |
| УТГ 4 | 13 | 3,30 | 28 | 17,3 | 30/25 | 28 | 140 | 210 | 28 |