

# Результаты физической подготовленности обучающихся

№	Ф.И.	Мост «борцовский» <sup>1</sup>		Наклон вперед из положения стоя <sup>2</sup>		Прыжок в длину с места (см) <sup>3</sup>		Поднимание туловища из положения лежа <sup>4</sup>		Отжимание от пола (кол-во раз)		Лазание по канату (м) <sup>5</sup>	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1	Андреев Влад	70/40	40/60	12 см	13 см	1.85	1.70	60	80	50	75	5 м	5 м
2	Воронцов Данил	50/50	35/60	5 см	7 см	1.60	1.85	75	100	50	80	5 м	5 м
3	Сидоров Роман	80/30	70/40	7 см	10 см	1.50	1.50	30	40	20	25	2 м	3 м
4	Табачников Роман	50/50	35/60	4 см	8 см	1.70	1.75	45	50	15	30	5 м	5 м
5	Авдеев Иван	70/40	40/60	5 см	10 см	1.60	1.70	50	60	20	25	5 м	5 м
6	Сидоров Данил	35/60	35/60	10 см	15 см	1.90	1.95	40	80	40	50	5 м	5 м
7	Андреев Влад	70/40	60/50	0 см	0 см	1.40	1.50	25	30	15	20	0 м	1 м
8	Шарыгин Иван	70/40	60/50	0 см	0 см	1.40	1.40	30	40	10	15	0 м	0 м
9	Ведущев Иван	35/60	30/65	7 см	10 см	1.80	1.90	55	68	30	40	5 м	5 м
10	Ведущев Данил	35/60	30/65	10 см	13 см	1.70	1.70	60	70	45	50	5 м	5 м
11	Андреев Влад	70/40	60/50	5 см	5 см	1.95	2.05	45	50	25	30	5 м	5 м
12	Андреев Иван	50/60	40/70	10 см	17 см	1.70	1.75	50	80	35	40	5 м	5 м
13	Шарыгин Иван	70/40	60/50	7 см	10 см	1.50	1.70	48	100	60	70	5 м	5 м
14	Андреев Влад	80/30	70/40	0 см	0 см	1.80	1.80	30	40	15	25	5 м	5 м
15	Андреев Влад	35/70	30/70	15 см	16 см	1.55	1.70	20	60	25	40	5 м	5 м

<sup>1</sup> Мост «борцовский» - разница между отрезками «ягодицы - голова» (см) и «кол - поясница» (см).

<sup>2</sup> Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. Расстояние от кончиков пальцев до (ниже) уровня скамейки (см)

<sup>3</sup> Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)

<sup>4</sup> Поднимание туловища до угла 90° из положения лежа на спине (кол-во раз (без учета времени)), стопы зафиксированы

<sup>5</sup> Лазание по канату (м) для мальчиков и девочек



А. А. Сурафиков



Результаты физической подготовленности обучающихся

№	Ф.И.	Мост «борцовский» <sup>1</sup>		Наклон вперед из положения стоя <sup>2</sup>		Прыжок в длину с места (см) <sup>3</sup>		Поднимание туловища из положения лежа <sup>4</sup>		Отжимание от пола (кол-во раз)		Лазание по канату (м) <sup>5</sup>	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1	Арсенков Арс	35/60	30/60	15 см	17 см	2.10	2.25	50	70	70	80	5 м	5 м
2	Александров Арс	40/60	60/60	10 см	12 см	2.20	2.30	60	80	100	120	5 м	5 м
3	Александров Арс	50/50	35/60	6 см	10 см	1.90	2.10	40	50	50	65	5 м	5 м
4	Александров Арс	70/60	40/60	17 см	17 см	2.30	2.35	10	90	100	120	5 м	5 м
5	Александров Арс	70/60	40/60	10 см	17 см	2.15	2.30	100	120	50	60	5 м	5 м
6	Александров Арс	10/30	70/60	0 см	0 см	1.80	1.15	30	35	20	30	5 м	5 м
7	Александров Арс	70/30	50/40	0 см	0 см	1.90	1.90	30	40	30	10	5 м	5 м
8	Александров Арс	35/60	35/60	5 см	7 см	2.05	2.10	50	70	50	40	5 м	5 м
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													

<sup>1</sup> Мост «борцовский» - разница между отрезками «ягодиц - голеней» (см) и «пояс - поясница» (см).

<sup>2</sup> Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. Расстояние от кончиков пальцев до (ниже) урона скамейки (см).

<sup>3</sup> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

<sup>4</sup> Поднимание туловища до угла 90° из положения лежа на спине (кол-во раз (без учета вдохов)), стопы зафиксированы.

<sup>5</sup> Лазание по канату (м) на время 1 мин.



Директор: *В.А. Ветра* *В.А. Ветра* *В.А. Ветра*