

АНКЕТА.

Выполнения переводных нормативов для учащихся
отделения легкой атлетики МБУ ДО ДЮСШ г. Минусинска.
на зачисление в группы начальной подготовки
В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ ПО COVID-19.

Фамилия, Имя (учащегося)		
Тренер (Ф.И.О)		
Результаты тестирования		
Физ. качество	Тест	Результат
Координационные способности	«Прыжки в стороны»	раз
Скоростно-силовые способности	Прыжки через скакалку в течение 30 с	раз
Силовые способности	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	раз
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях.	раз
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	раз
Выносливость	Бег 2 км	Без учета времени (по возможности)(

АНКЕТА

выполнения переводных нормативов для учащихся
отделения легкой атлетики МБУ ДО ДЮСШ г. Минусинска
для перевода в группы спортивной специализации
В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ ПО COVID-19.

Фамилия, Имя (учащегося)		
Тренер (Ф.И.О)		
Результаты тестирования		
Физ. качество	Тест	Результат
Координационные способности	«Прыжки в стороны»	раз
Скоростно-силовые способности	Прыжки через скакалку в течение 30 с	раз
Силовые способности	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	раз
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях.	раз
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	раз
Выносливость	Бег 2 км	Без учета времени (по возможности)

Заполненную анкету представить до 20 мая на электронный адрес vera_beidina@mail.ru или по договоренности с тренером.