



Утверждаю
Директор ГБУ НАО "Спортивная школа
"Труд"

А.Б.Гербов

"___" февраля 2018 года

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для проведения индивидуального отбора в форме тестирования для зачисления граждан на спортивную подготовку на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта "Северное многоборье"

12-25.02.2018

№ п/п	ФИО	Бег 30 м., (4,5 с.)	Бег 1000 м., (3,15 с.)	Бег 3000 м., (10,30 с.)	Подтягивание на перекладине (16 раз)	Прыжок в длину с места (250 см)	Метание топора на дальность (135 м.)	Прыжки через нарты (250 раз)	Тройной нац. прыжок с одновр. отталкив. двумя ног (890 см)	Метание тынзея на хорей (5 попаданий с 15 м.)	Разряд КМС
1	Латышев Артём Алексеевич	4,30	3,12	9,42	19	251	163	560	897	8	МС
2	Латышев Антон Алексеевич	4,20	3,05	9,50	18	253	151	500	890	6	КМС
3	Коков Константин Иванович	4,40	3,10	10,05	20	251	168	535	900	7	КМС
№ п/п	ФИО	Бег 30 м., (5,4 с.)	Бег 1000 м., (4,00 с.)	Бег 2000 м., (9,00 с.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (25 раз)	Прыжок в длину с места (210 см)	Метание топора на дальность (70 м.)	Прыжки через нарты (150 раз)	Тройной нац. прыжок с одновр. отталкив. двумя ног (720 см)	Метание тынзея на хорей (3 попадания с 11 м.)	Разряд КМС
4	Кропотина Мария Николаевна	4,59	3,40	7,19	30	220	74	261	7	10	КМС

Председатель комиссии: _____ Е.Н.Шестаков