Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства (дзюдо)

Дата_____ протокол №_____

№	Ф.И.О	Год рождения	Спортивная дисциплина	Челночный бег 3х10м, с	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу(касания пола ладонями)	Подтягивание из виса на (перекладине, раз юноши)	Подтягивание из виса на низкой перекладине, раз (девушки)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Подъём выпрямленных ог из виса на имнастической стенке в оложение «угол»	Прыжок в длину с места	разряд	зачет/незачет