Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) ТЭ НС-1 год

Дата________ Протокол № _____

РАЗВИВАЕМОЕ КАЧЕСТВО:			**Выносливость**		**Сила**		**Силовая выносливость**		**Тех. мастерство**	**Спортивный разряд**	
№	Фамилия, имя	Год рождения	Бег3000м. - юноши Бег 1500м.--девушки	Плавание 400 м.	Подтягивание на перекладине -юноши	Подъем туловища лежа на спине -юноши -девушки	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа -юноши	Приседания за 15 с -юноши -девушки	Обязательная техническая программа		Зачет/не зачет
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											