

Протокол сдачи общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе **начальной подготовки (НП-1) май 2022г.**

МАУ ДО СДЮШОР по дзюдо

**Развиваемые физические качества**

№ п/п	Ф.И.О.	Год рождения	Координация		Сила		Скоростно-силовые		Гибкость		Итоговый результат (отметка о сдаче)
			Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения мальчики не менее 10с./девочки не менее 8с	Баллы	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу мальчики не менее 4 раз, девочки не менее 3 раз	Баллы	Прыжок в длину с места мальчики не менее 90 см/девочки не менее 70см	Баллы	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	Баллы	
1.	Беленков А.П.	2014	13	5	15	5	110	5	+	5	зачтено
2.	Бадертдинов Р.Е.	2014	10	5	20	5	115	5	+	5	зачтено
3.	Дяченко А.А.	2014	9	5	10	5	110	5	+	5	зачтено
4.	Замулдинов В.В.	2014	11	5	25	5	115	5	+	5	зачтено
5.	Карповских И.А.	2013	15	5	40	5	95	5	+	5	зачтено
6.	Коровашков В.В.	2014	10	5	15	5	105	5	+	5	зачтено
7.	Марков С.Е.	2013	11	5	18	5	110	5	+	5	зачтено
8.	Никулин А.А.	2014	12	5	15	5	115	5	+	5	зачтено
9.	Рацун И.Е.	2014	11	5	15	5	100	5	+	5	зачтено
10.	Смолев Г.А.	2014	10	5	10	5	95	5	+	5	зачтено
11.	Спиридонов К.А.	2014	15	5	20	5	110	5	+	5	зачтено
12.	Церенов А.В.	2014	11	5	20	5	115	5	+	5	зачтено
13.	Церенов А.В.	2012	25	5	20	5	120	5	+	5	зачтено
14.	Цыпленков А.А.	2015	10	5	30	5	110	5	+	5	зачтено
15.	Черняков Е.С.	2013	11	5	11	5	100	5	+	5	зачтено
16.	Штехер А.Н.	2014	10	5	15	5	100	5	+	5	зачтено

Члены комиссии:  Соколов А.Н.

Тренер-преподаватель Павлова Е.Ф. 

Секретарь

 Машкова К.Г.



Контрольно-переводные нормативы

для зачисления в группы на этапе начальной подготовки - 2 года обучения (НП-2) май 2022г.

Развиваемые физические качества

№ п/ п	Ф.И.О. дата рождения	Быстрота Бег на 30 м (сек)		Баллы	Координация Челночный бег 3x10м(сек)		Баллы	Сила Подтягивание на перекладине (кол-во раз)		Баллы	Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)		Баллы	Силовая выносливость Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)		Баллы	Скоростно- силовые Прыжок в длину с места (см)		Баллы	Итоговый результат (отметка о слаче)
		Мальчики 6.3.-6.5	Девочки 6.5.-6.8		Мальчики 11.0-11.5	Девочки 12.0-12.5		Мальчики 4-5	Девочки 1-2		Мальчики 11-12	Девочки 4-5		Мальчики 9-10	Девочки 8-9		Мальчики 115-120	Девочки 105-110		
1.	Бабкин М.А. 01.01.2013	5,7		2	8,5		2	3		1	25		2	22		2	150		2	11 зачтено
2.	Богданов А.М. 29.11.2012	6,5		1	9,9		2	-		0	15		2	18		2	125		2	11 зачтено
3.	Елисеев И.А. 13.01.2014	6,3		1	9,8		2	-		0	16		2	15		2	115		1	11 зачтено
4.	Иванов К.Д. 24.05.2013	6,5		1	8,8		2	2		0	30		2	20		2	145		2	11 зачтено
5.	Карпов А.Р. 30.09.2013	5,8		2	9,7		2	2		0	14		2	12		2	125		2	11 зачтено
6.	Политов М.С. 16.01.2013	6,2		1	9,5		2	5		1	20		2	22		2	165		2	11 зачтено
7.	Максимов А.П. 16.05.2013	5,5		2	8,7		2	6		2	30		2	15		2	125		2	11 зачтено
8.	Сафонов Л.С. 30.04.2013	7,0		0	8,7		2	4		1	15		2	20		2	140		2	11 зачтено
9.	Спиридонов Р.М. 02.01.2014	6,4		1	8,0		2	4		1	20		2	15		2	160		2	11 зачтено
10.	Селяхов С.В. 29.08.2013	5,9		2	9,11		2	5		1	13		2	19		2	155		2	11 зачтено
11.	Чураков С.А. 21.09.2013	6,0		2	10,05		2	1		0	20		2	16		2	140		2	11 зачтено
12.	Бушуев Т.А. 21.03.2012	6,3		1	9,7		2	1		0	20		2	17		2	130		2	11 зачтено
13.	Гарин М.А. 04.01.2013	7,2		0	9,1		2	-		0	20		2	15		2	125		2	11 зачтено
14.	Демидов А.Р. 16.09.2012	6,5		1	10,1		2	0		0	13		2	11		2	130		2	11 зачтено
15.	Захаров З.Е. 25.09.2012	5,5		2	9,11		2	5		1	13		2	19		2	155		2	11 зачтено
16.	Коваленко А.М. 24.07.2012	6,3		1	8,9		2	-		0	12		1	15		2	135		2	11 зачтено
17.	Кузнецов А.С. 22.12.2011	6,5		1	9,5		2	4		1	23		2	16		2	135		2	11 зачтено
18.	Логунов Е.Л. 19.08.2012	6,3		1	9,12		2	-		0	17		2	13		2	140		2	11 зачтено
19.	Новоселов Н.П. 25.06.2012	6,7		0	8,4		2	-		0	21		2	12		2	125		2	11 зачтено
20.	Трифанов Е.Н. 15.01.2013	6,2		2	8,8		2	4		1	16		2	21		2	150		2	11 зачтено
21.	Шарафутдинов М.А. 23.05.2012	6,0		2	9,8		2	2		0	15		2	18		2	145		2	11 зачтено
22.	Цимерман Р.О. 05.05.2012	6,4		1	8,7		2	-		0	14		2	23		2	135		2	11 зачтено
23.	Шангин А.А. 03.10.2013	5,6		2	8,9		2	3		0	30		2	22		2	145		2	11 зачтено

Тренер-преподаватель Павлова Е.О.

Старший инструктор-методист Машкова К.Г.

Директор Соколов А.Н.



*Машкова*

Контрольно-переводные нормативы  
для зачисления в группы на **тренировочном этапе 1 года обучения (ТЭ-1) май 2022г.**

ОФП (девушки)

**Контрольные нормативы**

№ п / п	Ф.И.О. дата рождения	Бег 60м с высокого старта (сек)		Бег 1000м (мин)		Прыжок в длину с места (см)		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		Челночный бег (сек)		Итоговое количество баллов	Отметка о сдаче
		9.59 и лучше	5 баллов	4.52 и лучше	5 баллов	178 и лучше	5 баллов	31 и лучше	5 баллов	12.55 и лучше	5 баллов		
		9.62- 9.91	4 балла	4.52-5.11	4 балла	168-178	4 балла	27-30	4 балла	12.56-13.50	4 балла		
		9.92- 10.21	3 балла	5.12-5.32	3 балла	159-168	3 балла	23-26	3 балла	14.00- 14.50	3 балла		
		10.22- 10.49	2 балла	5.30-5.49	2 балла	148-158	2 балла	20-22	2 балла	15.01- 15.55	2 балла		
		10.53 и хуже	1 балл	5.50 и хуже	1 балл	148 и хуже	1 балл	19 и хуже	1 балл	16.00 и хуже	1 балл		
1.	Волоскова Е. А. 04.06.2008	9.90	4	5.10	4	150	2	11	1	12.54	5	16	зачтено
2.	Очагова С.Д. 15.01.2008	9.50	5	4.52	4	180	5	15	1	14.00	3	18	зачтено
3.	Очкасова А. Е. 22.11.2008	9.50	5	5.10	4	170	4	32	5	15.01	2	20	зачтено
4.	Павлова К.К. 14.08.2009	9.55	5	5.11	4	170	4	32	5	12.55	5	23	зачтено
5.	Пундак Е. С. 02.02.2011	10.10	3	4.55	4	160	3	26	3	13.00	4	17	зачтено
6.	Рацун Е.Е. 18.05.2010	10.10	3	4.56	4	160	3	40	5	12.55	5	20	зачтено
7.	Сергеева В.В. 07.05.2008	10.20	3	5.10	4	160	3	40	5	14.00	3	18	зачтено
8.	Филатова В. Н. 09.05.2006	10.30	2	5.10	4	180	5	11	1	15.01	2	13	зачтено
9.	Бронникова Е.В. 01.07.2009	10.50	2	5.10	4	150	2	10	1	15.55	2	11	зачтено

Тренер – преподаватель – Павлова В.Ф. *В.Ф.*

Члены комиссии:

Директор  
Соколов А.Н. *А.Н.*

Старший инструктор-методист  
Машкова К.Г. *К.Г.*



Контрольно-переводные нормативы  
для зачисления в группы на **тренировочном этапе 1 года обучения (ТЭ-1) май 2022г.**

СФП (девушки)

№ п/п	Ф.И.О. дата рождения	Забегания на мосту вокруг головы на время 5 раз вправо, 5 раз влево		10 кувырков в обе стороны через стоящего в партере партнера (сек)		Броски на скорость в обе стороны за 30 сек (кол-во раз)		Учиками на скорость (бросок с подворотом спины без отрыва стоп партнера) за 30 сек (кол-во раз)		Итоговое количество баллов	Отметка о сдаче
		40 и лучше	5 баллов	24.00 и лучше	5 баллов	15 и лучше	5 баллов	15	5 баллов		
		39.20- 39.30	4 балла	25.00-25.30	4 балла	14-12	4 балла	14-13	4 балла		
		40.03- 42.05	3 балла	26.00 -26.30	3 балла	9-11	3 балла	12-11	3 балла		
		42.07- 44.10	2 балла	26.40-27.30	2 балла	7-18	2 балла	10-9	2 балла		
		44.23 и хуже	1 балл	27.40 и хуже	1 балл	6 и хуже	1 балл	8 и хуже	1 балл		
1.	Волоскова Е. А. 04.06.2008	42.00	2	25.10	4	12	4	18	5	15	зачтено
2.	Очагова С.Д. 15.01.2008	44.00	2	26.00	3	6	1	8	1	7	зачтено
3.	Очкасова А. Е. 22.11.2008	41.00	3	25.00	4	10	3	30	5	15	зачтено
4.	Павлова К.К. 14.08.2009	41.00	3	24.00	5	12	4	33	5	17	зачтено
5.	Пундак Е. С. 02.02.2011	42.00	3	26.00	3	10	3	15	5	14	зачтено
6.	Рацун Е.Е. 18.05.2010	40.10	3	25.00	4	6	1	8	1	9	зачтено
7.	Сергеева В.В. 07.05.2008	41.00	3	24.00	5	6	1	8	1	10	зачтено
8.	Филатова В. Н. 09.05.2006	42.00	3	23.00	5	12	4	25	5	17	зачтено
9.	Бронникова Е.В. 01.07.2009	43.00	2	29.00	1	5	1	8	1	5	зачтено

Тренер – преподаватель – Павлова Е.Ф. 

Члены комиссии:

Директор

Соколов А.Н. 

Старший инструктор-методист

Машкова К.Г. 



Контрольно-переводные нормативы  
для зачисления в группы на **тренировочном этапе 1 года обучения (ТЭ-1) май 2022г.**

ОФП (юноши)

**Контрольные нормативы**

№ п/п	Ф.И.О. дата рождения	Бег 60м с высокого старта (сек)		Бег 1000м (мин)		Прыжок в длину с места (см)		Подтягивание на перекладине (кол-во раз)		Челночный бег (сек)		Итоговое количество баллов	Отметка о сдаче
		8.80 и лучше	5 баллов	5.00 и лучше	5 баллов	180 и лучше	5 баллов	13 и лучше	5 баллов	12.10 и лучше	5 баллов		
		8.80-8.90	4 балла	5.21-5.30	4 балла	170-169	4 балла	7-12	4 балла	12.11-12.40	4 балла		
		9.30-9.40	3 балла	5.31-5.40	3 балла	169-167	3 балла	4-6	3 балла	12.41-12.70	3 балла		
		9.50-10.0	2 балла	5.41-5.50	2 балла	166-168	2 балла	3	2 балла	12.71-13.00	2 балла		
		10.50 и хуже	1 балл	6.00 и хуже	1 балл	165 и хуже	1 балл	2 и хуже	1 балл	13.01 и хуже	1 балл		
1.	Демидюк Г.Д. 06.09.2010	9.45	3	5.45	2	150	1	2	1	12.80	2	9	зачтено
2.	Исмаилов Э.Р. 02.08.2009	8.50	5	5.00	5	210	5	16	5	11.20	5	25	зачтено
3.	Киселев М.А. 25.11.2010	8.65	5	5.30	4	150	1	1	1	12.30	4	15	зачтено
4.	Кордюков Д.Д. 01.02.2009	10.65	1	6.00	1	145	1	1	1	13.10	1	6	зачтено
5.	Перевозчиков Е.Е. 20.05.2008	10.70	1	5.00	1	140	1	1	1	13.15	1	5	зачтено
6.	Сергеев И.В. 06.09.2007	8.15	5	5.00	5	195	5	12	4	12.05	5	23	зачтено
7.	Фатхинуров Э.И. 03.12.2008	8.10	5	5.00	5	210	5	17	5	11.45	5	25	зачтено
8.	Хомяков М.А. 28.11.2008	11.10	1	6.10	1	140	1	2	1	13.40	1	5	зачтено

Члены комиссии:

Тренер-преподаватель – Павлова Е.Ф. 

Директор Соколов А.Н. 

Старший инструктор-методист Майкова К.Г. 





**Контрольно-переводные нормативы  
для зачисления в группы на тренировочном этапе 1 года обучения (ТЭ-1) май 2022г.**

СФП (юноши)

№ п/п	Ф.И.О. дата рождения	Забегания на мосту вокруг головы на время 5 раз вправо, 5 раз влево		10 кувыркы в обе стороны через стоящего в партнере партнера (сек)		Броски на скорость в обе стороны за 30 сек (кол-во раз)		Учиками на скорость (бросок с подворотом спины без отрыва стоп партнера) за 30 сек (кол-во раз)		Итоговое количество баллов	Отметка о сдаче
		26 и лучше	5 баллов	21.00 и лучше	5 баллов	11 и лучше	5 баллов	24 и лучше	5 баллов		
		26 .01-29.00	4 балла	21.01-22.00	4 балла	10	4 балла	21-22	4 балла		
		29.01-32.00	3 балла	22.01-24.00	3 балла	9	3 балла	18-19	3 балла		
		32.01-35.00	2 балла	24.01-26.00	2 балла	8	2 балла	16-17	2 балла		
		36.00 и хуже	1 балл	26.01 и хуже	1 балл	7 и хуже	1 балл	15 и хуже	1 балл		
1.	Демидюк Г.Д. 06.09.2010	36.10	1	23.10	3	5	1	20	3	8	зачтено
2.	Исмаилов Э.Р. 02.08.2009	26.00	5	21.00	5	14	4	30	5	19	зачтено
3.	Киселев М.А. 25.11.2010	26.00	5	21.00	5	11	5	30	5	20	зачтено
4.	Кордюков Д.Д. 01.02.2009	32.40	2	22.01	3	8	2	18	3	10	зачтено
5.	Перевозчиков Е.Е. 20.05.2008	26.10	4	25.10	2	5	1	12	1	8	зачтено
6.	Сергеев И.В. 06.09.2007	25.10	5	23.36	3	11	5	31	5	18	зачтено
7.	Фатхинов Э.И. 03.12.2008	25.10	5	21.00	5	10	4	30	5	19	зачтено
8.	Хомяков М.А. 28.11.2008	33.00	2	25.00	2	5	1	18	3	13	зачтено

Члены комиссии:

Тренер-преподаватель – Павлова Е.Ф. 

Директор  
Соколов А.Н. 

Старший инструктор-методист  
Машкова К.Г. 

