**Индивидуальный протокол сдачи нормативов** общей физической подготовки и специальной физической подготовки   
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки  
**отделение футбол**

**Ф.И.О.**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пол: Муж. Жен.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | 1-я попытка | 2-я попытка | Лучший результат | Балл |
| Быстрота | Бег на 30 м (с) со старта |  |  |  |  |
| Бег на 60 м (с) со старта |  |  |  |  |
| Челночный бег 3\*10 м (с) |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (см) |  |  |  |  |
| Тройной прыжок (см) |  |  |  |  |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) |  |  |  |  |
| Выносливость | Бег на 1000 м |  | | |  |
| Средний балл | |  | | |  |

Секретарь приемной комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Э.И.Капускина/

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.