Ведомость приёма нормативов

$Faculty$ учебного взвода

Челночный бег 10Х10

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | В/звание | Ф. И. О. | | | Результат |
| Время |
| **$ №** |  | Иванов | Иван | Иванович |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № норматива | Название норматива | Максимальное время 28,8 с |
| 42 | Челночный бег (10\*10) |
| Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10м. По команде «МАРШ» пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом ещё девять отрезков по 10м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки. | | |

Ответственный преподаватель $Faculty$ учебного взвода

$Faculty$