

Нормативы на значки «Отличник физподготовки» Косики каратэ 05.08.2013

Нормативы 3 степени (Дети до 10 лет)												
	Подтягивания		Отжимания за 1 минуту		Пресс за 2 минуты		Прыжок в длину		Челнок 15м x 10		Прыгалки за 1 мин	
	обычный значок	золотой значок	обычный значок	золотой значок	обычный значок	золотой значок	обычный значок	золотой значок	обычный значок	золотой значок	обычный значок	золотой значок
мальч.	10	15	47	55	85	95	160	170	0,42,0	0,40,0	120	130
девочки	5	8	40	45	70	80	150	160	0,44,0	0,42,0	110	120
рекорд клуба	25 А.Куклин 06.2009 26 А.Ломова 06.2010		94 В.Костецкий 06.2013 56 Ю.Хмелевская 10.2010 А.Ломова 10.2010		117 В.Костецкий 06.2013 97 А.Ломова 06.2010		177 И.Казьмин 06.2010 175 В.Гаврилова 2008				125 К.Барбышев 08.2010 115 Е.Малахова 06.2011	
рекорд сборов	43 В.Костецкий 2013-1 26 А.Ломова 2010-1		94 В.Костецкий 2013-1 54 Ю.Хмелевская 2010-1		117 В.Костецкий 2013-1 97 А.Ломова 2010-1		193 А.Зернов 2011-2 176 В.Градскова 2012-2		0,38,52 П.Сапко 2008 0,41,13 Ю.Хмелевская 2010-1		125 К.Барбышев 2010-3 160 Д.Иванова 2012-2	

Все зол.значки:

Нормативы 2 степени (Юноши, девушки от 10 до 13 лет)												
	Подтягивания		Отжимания за 1 минуту		Пресс за 2 минуты		Прыжок в длину		Челнок 15м x 15		Прыгалки за 1 мин	
	обычный значок	золотой значок	обычный значок	золотой значок	обычный значок	золотой значок	обычный значок	золотой значок	обычный значок	золотой значок	обычный значок	золотой значок
мальч.	15	20	50	60	90	100	190	200	1,02,0	1,00,0	150	160
девочки	8	12	40	45	80	90	170	180	1,03,0	1,02,0	140	150
рекорд клуба	34 И.Кондратьев 08.2011 20 В.Гаврилова 06.2009		60 М. Рудин 08.2011 66 В.Гаврилова 06.2009		115 В.Чулков 12.2007 101 Ю.Хмелевская2011-1		211 А. Трошнев 06.2012 169 В.Гаврилова 09.2009				181 А.Падин 06.2009 136 Ю.Хмелевская2011-1	
рекорд сборов	42 А.Зернов 2012-2 27 А.Андреева 2013-2		85 М.Дренов 2010-2 66 В.Гаврилова 2009-1		119 К.Маслов 2009-2 101 Ю.Хмелевская2011-1		232 Е.Фомин 2012-2 200 К.Гебгарт 2008		0,55,23 И.Артамонов 2012-3 1,00,10 А.Трунова 2012-2		181 А.Падин 2009-1 170 Ю.Хмелевская 2012-2	

Все зол.значки: №1Лобков Роман, №4Коровин Никита

Нормативы 1 степени (Юноши, девушки от 14 лет)												
	Подтягивания		Отжимания за 1 минуту		Пресс за 2 минуты		Прыжок в длину		Челнок 15м x 20		Прыгалки за 1 мин	
	обычный значок	золотой значок	обычный значок	золотой значок	обычный значок	золотой значок	обычный значок	золотой значок	обычный значок	золотой значок	обычный значок	золотой значок
мальч.	20	25	50	60	95	105	230	240	1,17,0	1,15,0	160	170
девочки	12	15	40	45	85	95	190	200	1,25,0	1,20,0	150	160
рекорд клуба	34 А.Графчиков 09.2009 6 К.Гебгарт 08.2009		70 Й.Давыдов 08.2010 30 Н.Корнюшина 08.2009		117 А.Глаговский 08.2010 98 А.Фреско 08.2012		269 А.Графчиков 09.2009 206 К.Гебгарт 08.2009				182 А.Падин 2010-2 160 Т.Троилина 08.2009	
рекорд сборов	45 А.Бесхлебнов 2013-3 10 Е.Гуныко 2013-2		90 М.Дренов 2012-2 35 Е.Душина 2011-3		134 К.Маслов 2013-3 99 А.Желанова 2010-3		262 И.Власов 2013-2 206 К.Гебгарт 2009-3		1,10,18 В.Машков 2008 1,24,76 Д.Мажурина 2010-3		218 К.Маслов 2012-2 161 К.Одинцова 2013-2	

Все зол.значки: №2Черных Дима(2раза), №3Власов Илья(Зраза), №5Гурин Андрей, №6Викерчук Игорь, №7Лобков Роман, №8Орехов Андрей, №9Рудин Михаил