**Бег на короткие дистанции**

ФИО спортсмена\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, пол\_\_\_\_\_,возраст\_\_\_\_, разряд\_\_\_\_\_\_,

вид\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, результат\_\_\_\_\_\_, ФИО тренера\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | | результат |
| **О.Ф.П** | Прыжки с места (см) |  |
| Тройной прижок с места.(см) |  |
| Кросс на 3000м, (мин) |  |
| Толькание ядра |  |
| **С.Ф.П** | Бег с ходу на 30м (сек) |  |
| Бег с ходу на 60м (сек) |  |
| Бег на 100м масофага (сек) |  |
| Бег на 300м. (сек) |  |
| Бег на 400м. (сек) |  |

**Примечание:**

**в связи с обнавлением списка сборной, нужны данные членов сборной каманды Узбекистана, если вы не заполните таблицу на спортсменов, изсключаем из списка сборной.**

**Бег на средние дистанции**

ФИО спортсмена\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, пол\_\_\_\_\_,возраст\_\_\_\_, разряд\_\_\_\_\_\_,

вид\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, результат\_\_\_\_\_\_, ФИО тренера\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | | результат |
| **О.Ф.П** | Бег с ходу на 30м (сек) |  |
| Бег с ходу на 60м (сек) |  |
| Бег на 300м дистанция (сек) |  |
| Бег на 3000м.(дақ.сек) |  |
| Прыжки с места (см) |  |
| Тройной прижок с места.(см) |  |
| Бросок набивного мяча 1-3кг снизу-вперед.(м) |  |
| **С.Ф.П** | Бег на 100м масофага (сек) |  |
| Бег на 400м. (сек) |  |
| Бег на 600м (сек) |  |
| Бег на 800м (мин.сек) |  |
| Бег на 1000м (мин.сек) |  |
| Бег на 1500м (мин.сек) |  |

**Прыжки в длину**

ФИО спортсмена\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, пол\_\_\_\_\_,возраст\_\_\_\_, разряд\_\_\_\_\_\_,

вид\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, результат\_\_\_\_\_\_, ФИО тренера\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | | результат |
| **О.Ф.П** | Бег с низкого старта на 30м (сек) |  |
| Бег на 60м. (сек) |  |
| Бег на 1км (мин.сек) |  |
| Бросок набивного мяча 1-3 кг вперед.(м) |  |
| Приседание со штангой 50 (%) своего веса |  |
| **С.Ф.П** | Бег с ходу на 30м (сек) |  |
| Бег на 100м. (сек) |  |
| Прыжки с места (см) |  |
| Прижки в длину с разбега (см) |  |
| Тройной прижок с места.(см) |  |
| Пятерной прыжок (скачки) с 6-7 беговых шагов. (м) |  |

**Толькание ядра**

ФИО спортсмена\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, пол\_\_\_\_\_,возраст\_\_\_\_, разряд\_\_\_\_\_\_,

вид\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, результат\_\_\_\_\_\_, ФИО тренера\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | | результат |
| **О.Ф.П** | Бег с ходу на 30м (сек) |  |
| Прыжки с места (см) |  |
| Тройной прижок с места.(см) |  |
| Бросок набивного мяча 1-3кг через голову двумя руками.(м) |  |
| Бросок набивного мяча 1-3кг снизу-вперед двумя руками.(м) |  |
| **С.Ф.П** | Бросок ядра 4 кг с места вперед.(м) |  |
| Бросок ядра 3-4кг через голову двумя руками.(м). (17лет и моложе 3 кг, старше4 кг)(м). |  |
| Рыв.шт. (кг) |  |
| Взят. на гр.шт,(кг) |  |
| Толькание ядра |  |

**Метание копья**

ФИО спортсмена\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, пол\_\_\_\_\_,возраст\_\_\_\_, разряд\_\_\_\_\_\_,

вид\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, результат\_\_\_\_\_\_, ФИО тренера\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | | результат |
| **О.Ф.П** | Бег с ходу на 30м (сек) |  |
| Прыжки с места (см) |  |
| Тройной прижок с места.(см) |  |
| Бросок набивного мяча 1-3кг через голову двумя руками.(м) |  |
| Бросок набивного мяча 1-3кг снизу-вперед двумя руками.(м) |  |
| Рыв.шт. (кг) |  |
| Взят. на гр.,(кг) |  |
| **С.Ф.П** | Метания копья с разбега |  |
| Метания копья с места |  |
| Бросок ядра 4-6кг снизу вперед.(м) |  |
| Бросок набивного мяча через голову назад.(м) |  |

**Бег с барьерами**

ФИО спортсмена\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, пол\_\_\_\_\_,возраст\_\_\_\_, разряд\_\_\_\_\_\_,

вид\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, результат\_\_\_\_\_\_, ФИО тренера\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | | результат |
| **О.Ф.П** | Бег с низкого старта на 30м (сек) |  |
| Бег с ходу на 30м (сек) |  |
| Бег на 60м (сек) |  |
| Бег на 600м (сек) |  |
| Прыжки с места (см) |  |
| Тройной прижок с места.(см) |  |
| Бросок набивного мяча 1кг снизу вперед.(м) |  |
| **С.Ф.П** | Бег на 100м. (сек) |  |
| Бег на 400м (сек) |  |
| Бег на 110м с/б. (сек) (13 лет и моложе 0.762м/8.00м; 14-15 лет 0.83м/8.50;16-17 лет 0.914м; 18-19 лет 0.991м; старше 1.067м) |  |
| Бег на 300м с/б (сек) |  |
| Бег на 400м га с/б (мин.сек) |  |

**Спортивная ходьба**

ФИО спортсмена\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, пол\_\_\_\_\_,возраст\_\_\_\_, разряд\_\_\_\_\_\_,

вид\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, результат\_\_\_\_\_\_, ФИО тренера\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | | результат |
| **О.Ф.П** | Бег с низкого старта на 60-100м (сек) |  |
| Бег на 1000-3000м (мин.сек) |  |
| Кросс 8-10 км. (мин.сек) |  |
| Прыжок в длину с места (см) |  |
| Тройной прыжок с места.(см) |  |
| Пятикратный прыжок с места (см) |  |
| Десятерной прыжок с места. (см) |  |
| **С.Ф.П** | Спортивная ходьба на 400м. (мин.сек) |  |
| Бег на 5000м (мин.сек) |  |
| Спортивная ходьба:  - 3 км, (мин.сек) (на стадионе)  - 5 км, (мин. сек) (на стадионе)  - 10 км, (мин.сек) (на стадионе)  - 20 км, (мин.сек) (на шоссе) |  |