

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города  
Иркутска средняя общеобразовательная школа №10 имени П. А. Пономарева

# ПОРТФОЛИО

Юсифов Тимофей

г. Иркутск

# ГРАМОТА

за активность  
и инициативу

НАГРАЖДАЕТСЯ

*Нусинов Тимурей*

ученик(ца) 1 Г класса

школы № 10 им. П. А. Печенярева

За участие в конкурсе  
» Синишкин день"

« 20 » маября 20 22 г.



BAIKAL LEAGUE  
KYOKUSHINKAI

МЕЖМУНИЦИПАЛЬНОЕ КОМПЛЕКСНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
«КУБОК САМУРАЯ»

# ДИПЛОМ

награждается:

Юсупов Тимофей

занявший (ая) III место

в комплексном тестировании общей  
физической подготовки «КУБОК САМУРАЯ»

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ:

ОТЖИМАНИЯ	18	БЁРПИ	11
ПРЕСС	21	ПРЫЖКИ В ДЛИНУ	131
ГИБКОСТЬ	8	ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ	42

19/02/2023

г. Иркутск  
м/р-н Искра

Старший тренер школы карате  
«ТОРКА ДОЖО»

А.В. Ильмовский





健康  
健康  
富田

06/12/2020

г. Иркутск



ДЕТСКАЯ СПОРТИВНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДЕТСКИЙ ЦЕНТР ЕДИНОВОРСТВА  
**НИНДЗЯ**

# ДИПЛОМ

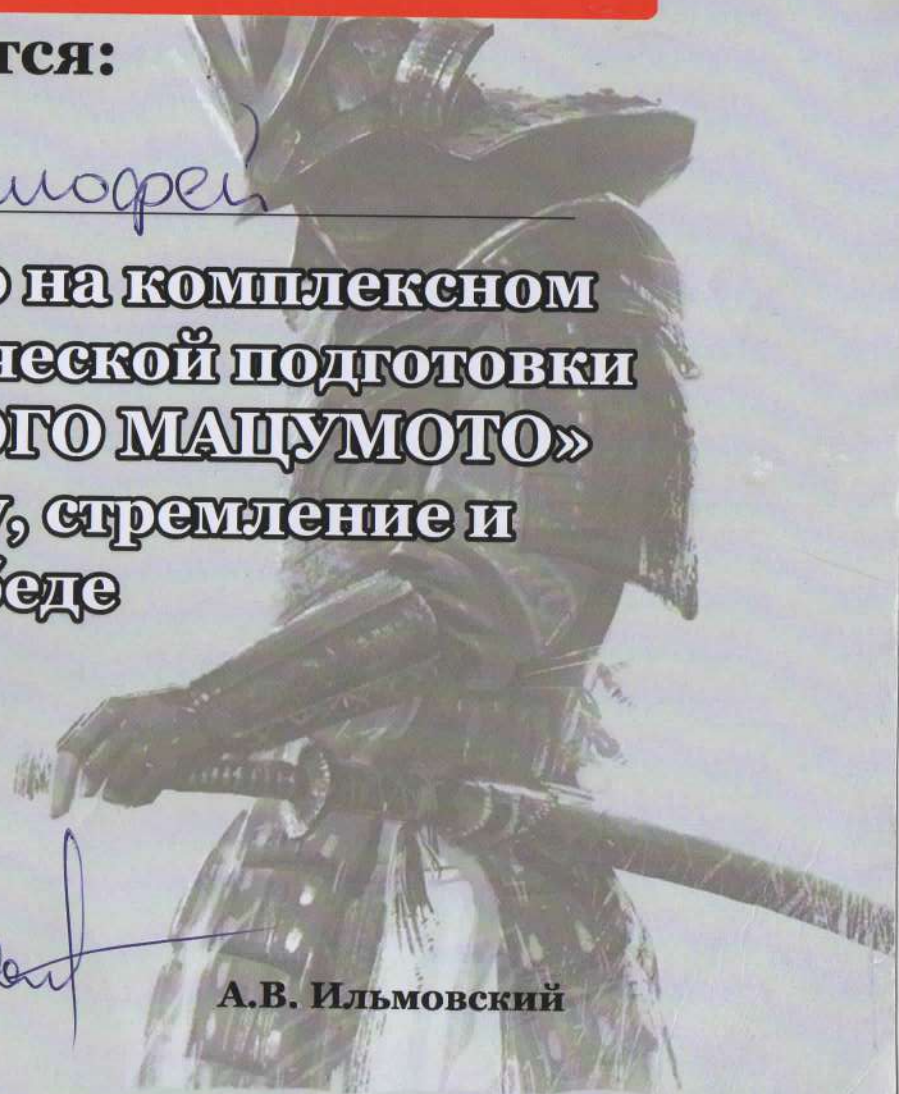
награждается:

Юсупов Тимурен

занявший (ая) III место на комплексном  
тестировании общефизической подготовки  
«КУБОК ЛЕГЕНДАРНОГО МАЦУМОТО»  
проявив при этом силу, стремление и  
волю к победе

Главный тренер ДЦЕ «Ниндзя»

А.В. Ильмовский





БАЙКАЛЬСКАЯ ЛИГА  
КИОКУСИНКАЙ

# ДИПЛОМ

Юсупов Тимурей

ЗАНЯВШИЙ (АЯ) **3** МЕСТО  
НА ОТКРЫТОМ ПЕРВЕНСТВЕ ПО  
ФУНКЦИОНАЛЬНОМУ МНОГОБОРЬЮ  
“ВЫЗОВ ПРЕДЕЛАМ 2023”

В КАТЕГОРИИ **6-7 лет**

ГЛ. СУДЬЯ

А.В. ИЛЬМОВСКИЙ

п. МАЛАЯ ТОПКА

21/05/2023

ДЕТСКИЙ ЦЕНТР ЕДИНОБОРСТВ «НИНДЗЯ»



# ДИПЛОМ

награждается:

Юсупов Тимурей

занявший(ая) II место на комплексном  
тестировании общефизической подготовки

## «ЮНЫЙ БОГАТЫРЬ»

результаты тестирования:

отжимания 19 пресс 14

скакалка 16 бёрпи 12

гибкость +

прыжки через препятствие 17



п. Малая Топка

17 апреля 2021 г.



ОТКРЫТОЕ МЕЖМУНИЦИПАЛЬНОЕ  
КОМПЛЕКСНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И КАТА  
"ЮНЫЙ ДРАКОН"



# ДИПЛОМ

НАГРАЖДАЕТСЯ:



Юсиров Тимурей

ЗАНЯВШИЙ (АЯ) 3 МЕСТО В  
КОМПЛЕКСНОМ ТЕСТИРОВАНИИ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
"ЮНЫЙ ДРАКОН"

В КАТЕГОРИИ 6 лет

РЕЗУЛЬТАТЫ:

ОТЖИМАНИЯ: 14 ПРЕСС: 19

ГИБКОСТЬ: 3см СКАКАЛКА 19

БЕРПИ 11

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ 129см

20 ноября 2021 г.

Гл. тренер  
СК "ТОРКА ДОЖО"

А.В. Ильмовский

г. Иркутск, м/р-н Искра

