

# ПОРТФОЛИО

Дмитриевой Марины, 26

г. Иркутск



МЕЖМУНИЦИПАЛЬНОЕ КОМПЛЕКСНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
«КУБОК САМУРАЯ»

# ДИШЛЮМ

награждается:

*Димитриева Мария*

занявший (ая) III место

в комплексном тестировании общей  
физической подготовки «КУБОК САМУРАЯ»

## РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

ОТЖИМАНИЯ	17	БЁРПИ	14
ПРЕСС	20	ПРЫЖКИ В ДЛИНУ	110 см
ГИБКОСТЬ	4 см	ПРЫЖКИ НА СКАЛКЕ	30

Старший тренер школы карате  
«ТОРКА ДО-Ю»

А.В. Ильмовский





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

# ДИПЛОМ

НАГРАЖДАЕТСЯ:

Дмитриев Марис

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

В КАТЕГОРИИ 6 лет

РЕЗУЛЬТАТЫ:

ОТЖИМАНИЯ: 26 ПРЕСС:     

ГИБКОСТЬ: 7 см СКАКАЛКА 19

БЕРПИ 9

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ 125 см

20 ноября 2021 г.

Гл. тренер  
СК "ТОРКА ДОЖО"

А.В. Ильмовский

г. Иркутск, м/р-н Искра





ТОРКА  
БОДЖО  
КОРПОРАТИВНА АССОЦИАЦИЯ

健康 健康 富

06/12/2020

г. Иркутск



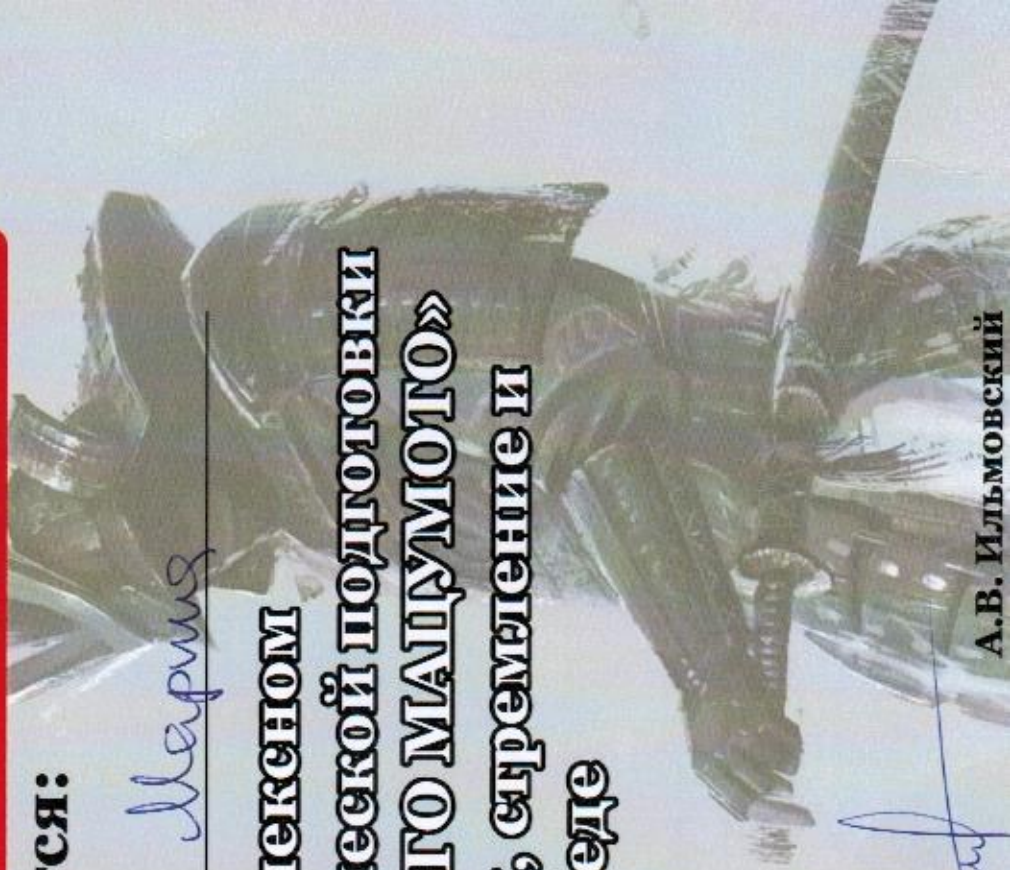
ДЕТСКАЯ СПОРТИВНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДЕТСКИЙ ЦЕНТР ЕДИНОВОРСТВА  
НИНДЗЯ

ДИПЛОМ

награждается:

*Dumpruba Marus*

УЧАСТНИК КОМПЛЕКСНОМ  
ТЕСТИРОВАНИИ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
«КУБОК ЛЕГЕНДАРНОГО МАЦУМОТО»  
ПРОЯВИВ ПРИ ЭТОМ СИЛУ, СТРЕМЛЕНИЕ И  
ВОЛЮ К ПОБЕДЕ



Главный тренер ДЦЕ «Ниндзя»

А.В. Ильмовский