

# ПОРТФОЛИО

Полевика Александра, 2б

г. Иркутск



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

# ДИПЛОМ

НАГРАЖДАЕТСЯ:

Тюневик Александр

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

В КАТЕГОРИИ 6 лет

РЕЗУЛЬТАТЫ:

ОТЖИМАНИЯ: 23 ПРЕСС: 16

ГИБКОСТЬ: 2см СКАКАЛКА 17

БЕРПИ 9

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ 95

20 ноября 2021 г.

Гл. тренер  
СК "ТОРКА ДОЖО"

А.В. Ильмовский

г. Иркутск, м/р-н Искра





**ДИПЛОМ**

**НАГРАЖДАЕТСЯ:**

**ПОПЕВВИК АЛЕКСАНДР**

**УЧАСТНИК ПЕРВОГО ОНЛАЙН СМОТРА ПО КАТА**

**onlineKATA**

**30 ОКТЯБРЯ 2021 Г.**



МЕЖМУНИЦИПАЛЬНОЕ КОМПЛЕКСНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
«КУБОК САМУРАЯ»

# ДИШЛЮМ

награждается:

Старбук Александр

занявший (ая) III место

В КОМПЛЕКСНОМ ТЕСТИРОВАНИИ ОБЩЕЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ «КУБОК САМУРАЯ»

## РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

ОТЖИМАНИЯ	9	БЁРПИ	11
ПРЕСС	19	ПРЫЖКИ В ДЛИНУ	122
ГИБКОСТЬ	3	ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ	18

Старший тренер школы карате  
«ТОРКА ДОЖО»

А.В. Ильмовский





# ГРАМОТА

Награждается

Победитель

Школьного конкурса детского творчества

«Дары осени»

Полевик Александр

Ученик 1«Б» класса

МБОУ г. Иркутска СОШ № 10

Ил. П.А.Пономарева



Директор школы:

Кл. Руководитель:

С.А. Сыроватская

О.Г. Хожоноева

г. Иркутск

2022г.



МЕЖМУНИЦИПАЛЬНОЕ КОМПЛЕКСНОЕ ТЕСНИРОВАНИЕ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
«КУБОК САМУРАЯ»

# ДИПЛОМ

награждается:

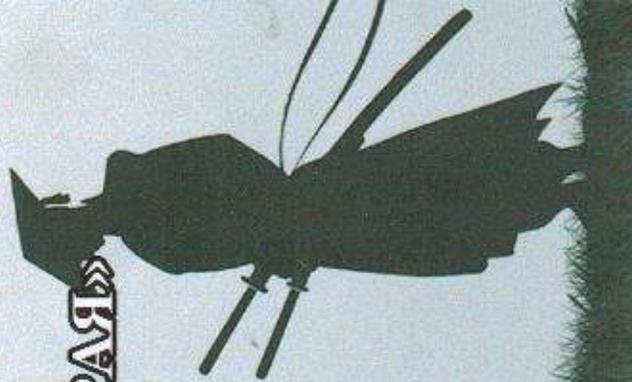
*Полубук Александр*

занявший (ая) III место  
в комплексном теснировании общей  
физической подготовки «КУБОК САМУРАЯ»

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСНИРОВАНИЯ

ОТЖИМАНИЯ	25	БЁРПИ	17
ПРЕСС	27	ПРЫЖКИ В ДЛИНУ	73см
ГИБКОСТЬ	6	ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ	40

Старший тренер школы карате



道場

КОМПЛЕКСНОЕ  
ТЕСТИРОВАНИЕ  
ОФП - КАТА

ЮНЫЙ  
ДРАКОН

м/р-н ИСКРА  
20 ноября 2022г.

ДИПЛОМ

НАГРАЖДАЕТСЯ:

Поневик Александр

ЗАНЯВШИЙ МЕСТО III МЕСТО  
НА МЕЖМУНИЦИПАЛЬНОМ КОМПЛЕКСНОМ  
ТЕСТИРОВАНИИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ «ЮНЫЙ ДРАКОН»  
В КАТЕГОРИИ Тамбов (группа 2)

**РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ:**

ОТЖИМАНИЯ 22 ПРЕСС 21

СКАКАЛКА 48 БЁРПИ 11

ГИБКОСТЬ 7 см ПРЫЖКИ В ДЛИНУ 81 см

Тренер

А.В. Ильмовский



БАЙКАЛЬСКАЯ ЛИГА  
КИОКУ СИНКАЙ





# Грамота

Награждается

**Полевик Александр**

*ученик 1 Б класса*

*за ПОБЕДУ в фотоконкурсе*

*"О тех, кто вдохновляет"*

*посвященном Международному женскому дню*

*в МБОУ г. Иркутска СОШ № 10 им. П. А.*

*Пономарёва*

*Директор школы*



*С. А. Сыроватская*

*Иркутск, 2023*



# Диплом

Победителя конкурса  
МБОУ г. Иркутска СОШ №10 им. П. А. Пономарева  
«Любимое семейное блюдо - фамильные секреты»

**НАТРАЖДАЕТСЯ**  
**Полевик Александр 1 «Б»**  
**номинация «Юный шеф-повар»**

«Все начинается в семье. Первые шаги, первые слова, первые полезные привычки».

Директор школы



Сыроватская С.А.

г. Иркутск, февраль 2023г.



# ДИПЛОМ

Тюбину Алексаандр

ЗАНЯВШИЙ(СЯ) 1 МЕСТО  
НА ОТКРЫТОМ ПЕРВЕНСТВЕ ПО  
ФУНКЦИОНАЛЬНОМУ МНОГООБОРЬЮ  
“ВЫЗОВ ПРЕДЕЛАМ 2023”

В КАТЕГОРИИ

6+7 лет

ГЛ. СУДЬЯ

А.В. ИЛЬМОВСКИЙ