

**Результаты выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП
для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки отделения Фигурное катание на коньках/ 2023-2024 /**

№	Фамилия, имя	ОФП						СФП				Всего выполнено	Результата выполнения (выполнил // не выполнил)
		Бег на 30 м (С)	Челночный бег 3 x 10 м, (С)	Сгибание и разгибание рук, кол-во раз	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Полнимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	Двойные Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин, кол-во раз	Двойные Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин, кол-во раз п/л	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата, см	Прыжок в высоту с места, см		
		Не более 7.0	Не более 10.4	Не менее 10	Не менее +5	Не менее 115	Не менее 21	Не менее 71	Не менее 39	Не более 35	Не менее 26		
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4		

**Тренировочный этап
ДЕВОЧКИ**

1	Газизова Язиля	5,0	7,8	33	13	175	40	114	87/95	34	42,5	10	выполнил
2	Крутикова Виктория	5,0	8,0	42	20	168	31	116	102/100	0	45	10	выполнил
3	Яруллина Асель	5,2	8,5	35	13	155	29	107	69/49	28	35,5	10	выполнил
4	Муртазина Элина	4,9	7,6	31	18	173	30	111	81/74	33	43	10	выполнил

**Тренировочный этап
МАЛЬЧИКИ**

		Бег на 30 м (С)	Челночный бег 3 x 10 м, (С)	Сгибание и разгибание рук, кол-во раз	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Полнимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	Двойные Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин, кол-во раз	Двойные Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин, кол-во раз п/л	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата, см	Прыжок в высоту с места, см		
		Не более 7.0	Не более 10.4	Не менее 10	Не менее +5	Не менее 115	Не менее 21	Не менее 71	Не менее 30	Не более 50	Не менее 27		
1	Нижегородов Тимофей	5,0	8,1	45	16	196	24	110	56/90	50	45	10	выполнил

Нормативы принимали «13»-«16» мая 2024 г.

Комиссия в составе _____ Алчинова ЮС

Тренер Рахматулина Ю.О.

_____, Лебедева Э.Р.

Учебный отдел
ДЮСШ «Нефтяник»

Принято № 26 от
18.05.2024 г. о переводе
5-5