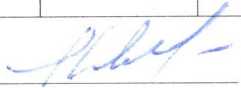


ПРОТОКОЛ

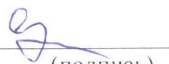
приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу начальной подготовки по спортивной гимнастике

№	Фамилия, имя спортсмена	Челночный бег на 3x10 м (НП-1 не более 10,3 с; НП-2 не более 10,0с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (НП-1 не менее 8 раз; НП-2 не менее 10 раз)	Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине (НП-1 не менее 2 раз; НП-2 не менее 3 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с (НП-1 не менее + 1см; НП-2 не менее + 3см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (НП-1 не менее 110 см; НП-2 не менее 120 см)	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (НП-1 не менее 5 раз; НП-2 не менее 6 раз)	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения. (НП-1 не менее 5 с; НП-2 не менее 6 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (НП-1 не менее 5 с; НП-2 не менее 6 с)
НП – (1) года обучения									
1	Синьов Андрей	9.23с.	20	4	14 см	155	15	5с.	11.2с
2	Александр Петр	9.63с.	11	2	8 см	135	6	5с.	7с.
3	Ержаков Андрей	9.61с.	15	3	11 см	140	13	12с.	16с.
4	Муратов Андрей	8.96с.	10	2	6 см	25	4	5.5с.	14с.
5	Якименко Степан	9.22с.	24	14	9 см	150	14	14с.	23с.
6	Подкорытов Максим	9.2с.	30	10	16 см	120	22	16с.	25с.
7	Захарченко Димитрий	9.46с.	12	11	13 см	140	14	14.1с.	30с.
8	Вараксин Сергей	8.58с.	17	4	15 см	142	21	13.2	9с.
9	Липатов Рамза	8.46с.	33	6	4 см	145	13	18с	11
10	Суриков Святослав	9.34с.	10	10	5 см	110	12	9с.	22с.
11	Троцкий Арсений	9.24с.	8	2	8 см	90	9	6с.	5
12	Седаров Сулаймон	10с.	13	3	10 см	120	10	13с.	10с
13	Гедзюк Арсений	9.3с.	14	6	3 см	144	20	15с.	4с.
14	Гердиенко Степан	8.6с.	35	20	17 см	147	20	20с.	18с.
15	Багич Маввей	9.0	18	5	4 см	148	12	6.8	19с.

16	Ббоньев Дмитрий	9.1с.	22	15	16см.	138см	24	30с.	35с.
17	Чуботарев Кирилл	9.0с.	19	4	2см	152см	12	18с.	11с.
18	Гайбояков Рома	9.1с.	20	13	6см	149см	16	10с.	11с.
19	Кривошапов Михаил	9.23с.	18	4	4см	138см	14	9.2с.	5с.
20	Мастеров Кирилл	9.48с.	14	10	10см	140см	13	12.6	10.2
21									
22									

Заместитель директора  / Я.Е. Ильиных /
(подпись)

дата: 21.12.2023 г.

Тренер-преподаватель  / А.В. Седых /
(подпись)