


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	Алиулов Егор	8,02	45	18	15 см	175	20	27'	10,5
2	Арсланов Тимур	8,38	50	20	14 см	160	20	40"	9,3
3	Антипов Макар	8,75	40	9	16 см	140	20	28"	9,5
4	Ажинов Платон	9,15	20	10	14 см	120	10	10"	9,4
5	Браун Марк	8,65	35	14	10 см	160	15	12"	9,2
6	Золотарёв Сергей	8,74	39	12	25 см	170	20	30"	10,0
7	Зырянов Сергей	8,65	45	16	12 см	165	20	30"	9,5
8	Костяев Марк	8,18	40	20	23 см	190	20	35"	9,9
9	Катунин Фёдор	9,10	40	15	17 см	147	15	25"	9,6
10	Эленберг Данил	8,32	33	20	22 см	170	20	30"	10,0
11	Царёв Арсений	8,12	50	13	19 см	150	20	30"	9,3
	Ческидов Ярослав								
13	Еналиев Артём	8,88	16	15	11 см	170	14	25"	9,1
14	Синицын Святогор	9,15	10	10	16 см	175	16	15"	9,3
12	Худяев Семён	8,79	25	7	10	142	14	15	9,5

15	Мартынов Данил	8,45	30	8	10	145	14	23	9.6
16	Вареников Матвей	8.68	15	9	12	130	10	15	9,4
17	Воробьев Дима	8.95	21	10	20	135	8	11"	9.0
18	Семейн Максим	8,15	50	20	18	140	20	30"	9,7
19	Федулин Максим	8,45	50	18	16	160	20	25"	9,5
20	Граф Виктор	8,55	40	20	14	150	20	30"	9,6
21	Пирושкин Петр	8,43	17	10	14	135	14	15"	9.8
22	Стародубов Саша	8.55	10	7	10	145	15	8"	8.0

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

дата: 21.12.2023 г.

Старший тренер-преподаватель  / М.Р. Хусаинов /
(подпись)