Контрольные нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на ЭНП 1 г.об. по виду спорта «художественная гимнастика»
МБУ «СШ №1» _____ 2022 г.

дний балл, позволяющий определить уровень
циальной физической подготовки:

4,5 – высокий;
4,0 – выше среднего;
3,5 – средний;
3,0 – ниже среднего;
0,0 – низкий уровень.

		Упражнения																				Общая сумма	Место
		И.П. – сед «углом», ноги вместе; Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов		Упражнение «мост» из положения стоя		Упражнение «мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения		Шпагат с правой и левой ноги		Поперечный шпагат		И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута и её стопа касается опорной ноги. Глаза закрыты, руки в стороны. Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия		В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой		10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед		Сед «углом», руки в стороны. Фиксация положения в течение 20 с			
Фамилия Имя	год	р[п]	м	р	м	р	м	р[п]	м[п]	р	м	р	м	р	м	р	м	р	м				
Тарасова Анастасия	2014	2		5		4		3	2	4		4		3		4		0		31	1
Тимошкина Карина	2014	0		0		0		0	0	0		0		3		0		0		3	5
Соловцова Злата	2014	2		0		0		0	0	0		0		3		3		0		8	4
Высткова Ксения	2014	2		0		3		0	0	2		0		3		2		2		14	3
Иванова Полина	2014	2		0		2		2	2	3		3		3		3		5		25	2

Тренер: Федотова С.Н. Фед
(роспись)

Зам. Директора: Пантюхина Екатерина Андреевна _____
(роспись)

Контрольные нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на ЭНП 1 г. об. вид спорта «спортивная гимнастика» (мальчики)
МБУ «СШ №1» спортклисс 2022 г.

№	Фамилия Имя	год	ОФП: Челночный бег 3х10 м (не более 10,3 сек) р	м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) р	м	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине (не менее 2 раз) р	м	Наклон вперед из положения стоя на гим. скамье от уровня скамьи, фиксация 3 сек (не менее +1 см) р	м	Прыжок в длину с места (не менее 110см.) р	м	СФП: И.п.— вис на гим. стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (не менее 5раз) р	м	Фиксация положения «угол» в висе на гим.стенке (не менее 5сек) р	м	«Мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45* Фиксация положения (не менее 5сек) р	м	Т/М: Обязательная техническая программа р	м	Общая сумма	Место
	Подросков Захар		9.3	1	20	1	7	1	135	3	9	1	11	1	4	1	9	1			10	1
2	Головин Никита		11.5	2	20	1	0	3	130	4	6	3	10	2	4	1	8	2			18	2
3	Брызгалов Никита		12.2	4	20	1	0	3	145	1	7	2	6	3	2	3	6	4			21	3
4	Князев Даниил		13	5	20	1	0	3	140	2	2	4	2	4	0	4	8	2			25	4
5	Бархатунов Ярослав		11.8	3	8	3	0	3	145	1	0	6	1	5	3	2	2	3			28	5
6	Москов Виктор		10.7	4	3	4	2	2	115	6	1	5	1	5	0	4	4	3			36	6
7	Мухаметшин Максим		10.9	7	11	2	0	3	115	6	1	5	1	5	0	4	2	3			37	7
8	Авдеев Глеб		10.3	6	1	5	0	3	120	5	0	6	0	6	0	4	6	4			39	8
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						

Тренер: Девятов О.И. (роспись)

Зам. директора: Пантюхина Екатерина Андреевна (роспись)

Контрольные нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на ЭНП 1 г. об. вид спорта «спортивная гимнастика» (девочки) 1, 4
МБУ «СШ №1» СПОРТКЛАСС 2022 г.

			ОФП										СФП						Т/М		Общая сумма	Место
			Челночный бег 3х10 м (не более 10,6 сек)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 5раз)		Наклон вперед из положения стоя на гим. скамье от уровня скамьи, фиксация 3 сек (не менее +3см)		Прыжок в длину с места (не менее 105см.)		И.п.— вис на гим. стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (не менее 5раз)		Фиксация положения «угол» в висе на гим.стенке (не менее 5сек)		«Мост» из положения лежа на спине, Отклонение плеч от вертикали не более 45* Фиксация положения (не менее 5сек)		Обязательная техническая программа			
№	Фамилия Имя	год	р	м	р	м	р	м	р	м	р	м	р	м	р	м	р	м	р	м		
1	Струкова Валерия		10,3	1	22	1	11	7	20	1	143	1	40	1	105	1	+				13	1
2	Дроздина Анна		11,1	3	22	1	18	2	14	3	141	2	23	2	96	2	+				15	2
3	Корягина София		10,2	10	6	20	1	17	2	135	6	16	3	80	3	+				23	3
4	Ярмесных Кристина		11,4	14	4	16	3	13	4	140	3	7	8	0	10	+				36	4
5	Чоган Лорейна		12,8	20	3	11	7	13	4	135	6	9	6	34	5	+				39	5
6	Сафонова Ирина		11,5	5	8	0	10	13	4	121	9	12	4	66	4	+				44	6
7	Мухина Софья		12,3	10	12	5	12	5	12	8	138	5	7	8	13	6	+				47	7
8	Шахова Ульяна		12,0	7	5	8	10	9	12	8	139	4	8	7	0	10	+				53	8
9	Голенкова Ксения		11,4	6	6	7	13	4	7	10	128	8	9	10	0	10	—				55	9
10	Иванова Варвара		12,2	8	5	8	12	5	4	9	110	10	10	5	0	10	—				55	9
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						

Тренер: Шишлина О.С. (подпись)

Зам. директора: Пантюхина Екатерина Андреевна (подпись)