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

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;
4,4-4,0 – выше среднего;
3,9-3,5 – средний;
3,4-3,0 – ниже среднего;
2,9-0,0 – низкий уровень.

ЭНП-2

№	Фамилия Имя	год	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень		Поперечный шпагат		Упражнение «мост» из положения стоя		И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 10		И.П. – лежа на животе. 10 протибов назад, руки подняты вверх		Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с		И.П. – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия		И.П. – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно		И.П. – стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны		Обязательная техническая программа (разряд)		Общая сумма	Место
			р	м	р	м	р	м	р	м	р	м	р	м	р	м	р	м	р	м	р	м		
1	Ловина Дарья	2008	5		5		5		5		5		3,9		4,0		5		5		4		46,0	2
2	Величко Дарья	2013	3		5		5		5		5		4		4		5		5				46,0	1
3	Орлова Анна	2013	4		3		4		3		5		5		0		2		4				34,0	3
4	Мотнова Виолетта	2013	0		0		3		0		0		1		0		0		2				12,0	4
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								
13																								
14																								
15																								

Тренер: Величко Л.В. Редькова С.Н. (роспись)

Зам. Директора: Пантюхина Екатерина Андреевна (роспись)

Контрольные нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на ТЭ ____ г. об. вид спорта «спортивная гимнастика» (юноши)
МБУ «СШ №1» ____ май ____ 20 22 г.

Манапов Виктор Вагизович

ЭНП - 2

№	Фамилия Имя	год	ОФП: Челночный бег 3х10 м (не более 9,6 сек)		Бег на 20м. (не более 4,5 сек)		Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)		Наклон вперед стоя на гим. скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с. (не менее +4см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 140см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 27 раз)		СФП: Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учёта времени)		Стибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (не менее 5 раз)		И.П.-стоя согнувшись, ноги врозь на гим. ковре. Силой, полным в стойку на руках (не менее 5раз)		Упор «утлом» на гим-стоялах. Фиксация положения (не менее 10 сек)		Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (не менее 10 сек)		Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (не менее 40 раз)		Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 сек)		Т/М: Обязательная техническая программа		Общая сумма	Место
			р	н	р	н	р	н	р	н	р	н	р	н	р	н	р	н	р	н	р	н	р	н	р	н	р	н	р	н				
1	Ванин Никита	2013	8,1		5,2		5	01	13	2	140	1	51	1			12	2	9	1	39	1	20	1	60	1	3	3	11					I
2	Гурьянов Сергей	2013	9,2		4,7		26	4	8	4	140	1	50	2			14	1	0	11	103	1	8	1	40	3	1	4	11					1
3	Бахтин Никита	2013	10,3		5,3		32	2	20	1	140	6	37	6			0	11	0	11	15	2	0	11	30	5	1	2	13					4
4	Блохин Сергей	2013	9,2		5,2		20	8	4	8	165	2	50	2			4	3	0	11	0	11	11	2	20	7	0	11	19					4
5	Брилов Иван	2013	11,4		5,2		20	8	9	3	145	5	40	3			0	11	0	11	8	4	3	6	15	8	3	3	36					5
6	Нурлиев Арслан	2013	10,3		5,2		16	9	7	5	150	4	37	6			0	11	0	11	0	11	3	6	5	9	9	1	38					6
7	Сергин Егор	2013	9,2		5,2		22	7	9	3	165	2	29	8			0	11	0	11	0	11	2	7	35	4	0	11	30					7
8	Сабитов Данир	2013	9,2		4,7		26	9	6	6	150	4	35	7			0	11	0	11	5	4	7	4	0	11	0	11	41					8
9	Шамов Эрнест	2013	11,4		6,3		30	3	3	9	145	5	27	9			0	11	0	11	0	11	10	3	0	11	0	11	38					9
10	Закиров Данир	2013			5,9		24	5	9	3	160	3	38	4			0	11	0	11	0	11	0	11	50	2	0	11	40					3
11	Вадим Павел	2013	9,2		4,7		23	6	5	7	165	2	38	5			0	11	0	11	0	11	5	5	25	6	0	11	30					6
12																																		
13																																		
14																																		
15																																		

Тренер: Манапов

Зам. директора: Пантюхина Екатерина Андреевна

Контрольные нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы 2 г. об. вид спорта «спортивная гимнастика» (девушки)
МБУ «СШ №1» 13.04 2022 г.

			ОФП												СФП																Т/М	Общая сумма баллов	Место
	2НП-2		Челночный бег 3х10 м (не более 10,4сек)		Бег на 20м. (не более 4,8сек)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)		Наклон вперед стоя на гим. скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с. (не менее +5см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 21 раза)		Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учёта времени)		Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди (не менее 3раз)		Подъем напрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (не менее 10раз)		И.П.-стоя согнувшись, ноги врозь на гим. ковре. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 5раз)		Упор «угловой» на гим.-стояках. Фиксация положения (не менее 10 сек)		Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения не менее 10сек		Стойка на руках на полу, лицом к стен.; с опорой ногами на нее. Фиксация положения (не менее 40 сек)		Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 сек)		Обязательная техническая программа		
№	Фамилия Имя	год	р	м	р	м	р	м	р	м	р	м	р	м	р	м	р	м	р	м	р	м	р	м	р	м	р	м	р	м			
1	Кузнецова С	2013	10,0	1			21	1	15	2	149	1	39	1			0		0		0		43	2					54	3		11	1
2	Барановская М	2013	10,2	2			20	2	15	2	132	3	36	3			0		0		0		23	1					90	2		15	2
3	Дьячкова С	2013	10,5	3			5	4	9	3	142	2	35	4			0		0		0		10	4					101	1		21	3
4	Крылова К	2013	10,6	4			9	3	0	4	140	4	38	2			0		0		0		33	3					15	4		24	4
5	Пенкина К	2013	11,0	5			2	5	20	1	110	5	25	5			0		0		0		0	5					20	5		31	5
6																																	
7																																	
8																																	
9																																	
10																																	
11																																	
12																																	
13																																	
14																																	
15																																	

Тренер: Неугодова Н.С.

Зам. директора: Пантюхина Екатерина Андреевна