

Протокол
приема контрольно-переводных нормативов отделения спортивной аэробики

Резервный день 19.12.2024

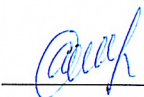
№	Фамилия, Имя	ОФП						СФП		УСК	Отметка о сдаче
		Бег 60 м юн. не более 11,5 с; дев не более 12,0 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу юн. не менее 13 р; дев не менее 7 р.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от ур. скамьи) юн. не менее +4 см; дев. не менее +5 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами юн. не менее 140см; дев. не менее 130 см	Челночный бег 3x10 м юн. не более 9,3 с; дев. не более 9,5 с	Бег на 1000 м юн. не более 5,50 мин, с дев. не более 6,20 мин, с	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) юн. не менее 20 р; дев. не менее 17 р.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии не менее 1 р.	Спортивные разряды – «3 юн. спортивный разряд»; «2 юн. спортивный разряд»; «1 юн. спортивный разряд»	
1	Григорьева Анастасия										Не явка
2	Данильченко Екатерина										Не явка
3	Омельченко Варвара	6,48	7	+10	157	9,02	6,2	14	-	б/р	Сдала

Председатель комиссии:



/Серикова А.В. /

Секретарь комиссии:



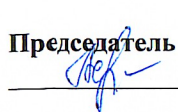
/Перцева А.А./

Протокол
приема контрольно-переводных нормативов отделения спортивной аэробики

Резервный день 19.12.2024

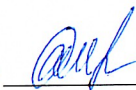
№	Фамилия, Имя	ОФП						СФП		УСК	Отметка о сдаче
		Бег 60 м юн. не более 11,5 с; дев не более 12,0 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу юн. не менее 13 р; дев не менее 7 р.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от ур. скамьи) юн. не менее +4 см; дев. не менее +5 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами юн. не менее 140см; дев. не менее 130 см	Челночный бег 3х10 м юн. не более 9,3 с; дев. не более 9,5 с	Бег на 1000 м юн. не более 5,50 мин, с дев. не более 6,20 мин, с	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) юн. не менее 20 р; дев. не менее 17 р.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии не менее 1 р.	Спортивные разряды –«3 юн. спортивный разряд»; «2 юн. спортивный разряд»; «1 юн. спортивный разряд»	
1	Чичина Вероника	10,46	7	+15	157	8,98	6,0	21	+	III	Сдала

Председатель комиссии:



/Серикова А.В. /

Секретарь комиссии:



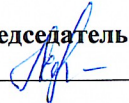
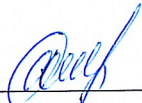
/Перцева А.А./

Протокол
приема контрольно-переводных нормативов отделения спортивной аэробики

Резервный день 19.12.2024

№	Фамилия, Имя	ОФП						СФП	Отметка о сдаче
		Бег 30 м юн. не более 6,7 с; дев не более 6,8 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу юн. не менее 10 р; дев не менее 6 р.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от ур. скамьи) юн. не менее +3 см; дев. не менее +5 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами юн. не менее 120см; дев. не менее 115 см	Челночный бег 3x10 м юн. не более 10,0 с; дев. не более 10,4 с	Смешанное передвижение на 1000 м юн. не более 7,00 мин, с дев. не более 7,30 мин, с	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) юн. не менее 15 р; дев. не менее 13 р.	
1	Никитина Алиса	6,25	6	+13	150	9,10	6,23	18	Сдала

Председатель комиссии:

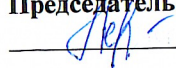
 /Серикова А.В. / Секретарь комиссии:  /Перцева А.А. /

Протокол
приема контрольно-переводных нормативов отделения спортивной аэробики

Резервный день 19.12.2024

№	Фамилия, Имя	ОФП						СФП		УСК	Отметка о сдаче
		Бег 60 м юн. не более 11,5 с; дев не более 12,0 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу юн. не менее 13 р; дев не менее 7 р.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от ур. скамьи) юн. не менее +4 см; дев. не менее +5 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами юн. не менее 140см; дев. не менее 130 см	Челночный бег 3x10 м юн. не более 9,3 с; дев. не более 9,5 с	Бег на 1000 м юн. не более 5,50 мин, с дев. не более 6,20 мин, с	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) юн. не менее 20 р; дев. не менее 17 р.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии не менее 1 р.	Спортивные разряды – «3 юн. спортивный разряд»; «2 юн. спортивный разряд»; «1 юн. спортивный разряд»	
1	Камышова Евгения	11,89	7	+16	160	8,7	5,01	18	+	б/р	Сдала
2	Чеусова Элина	11,12	7	+23	155	8,3	4,63	26	+	II	Сдала
3	Самсон Ксения										Не явка

Председатель комиссии:



/Серикова А.В. /

Секретарь комиссии:



/Перцева А.А./