

Протокол
приема контрольно-переводных нормативов у занимающихся групп отделения спортивной аэробики
17.10.2024

№	Фамилия, Имя	ОФП							СФП		УСК	Отметка о сдаче
		Бег 60 м юн. не более 8,2 с; дев не более 9,6 с	Бег на 2000 м юн. не более 8,10 мин, с; дев. не более 10,00 мин, с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу юн. не менее 36 р; дев не менее 15 р.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от ур. скамьи) юн. не менее +11 см; дев. не менее +15 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами юн. не менее 215 см; дев. не менее 180 см	Челночный бег 3х10 м юн. не более 7,2 с; дев. не более 8,0 с	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) юн. не менее 25 р; дев. не менее 22 р.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами не менее 1 р.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии не менее 1 р.	Спортивн ый разряд «Кандидат в мастера спорта»	
1	Зуева Виктория	7,1	8.45	15	+19	215	7,7	32	+	+	КМС	Сдала
2	Лихачева Ксения	7,5	9.40	15	+25	202	8,0	30	+	+	КМС	Сдала

Протокол
приема контрольно-переводных нормативов у занимающихся групп отделения спортивной аэробики
17.10.2024

№	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 спортивный разряд»; «2 спортивный разряд»	
1	Бирюкова Евдокия	10.2	7	+15	162	8,7	4,47	29	+	II вз	Сдала
2	Борисенко София	9.88	7	+12	176	8,7	4,50	28	+	III вз	Сдала
3	Гаврилова Диана	10.1	7	+19	192	8,5	4,70	33	+	I вз	Сдала
4	Игнатьева Милана	9.9	7	+26	206	8,2	4,89	33	+	I вз	Сдала
5	Козыра Александра	9.6	7	+20	198	7,5	4,10	37	+	I вз	Сдала
6	Мухина Анастасия	10.08	7	+19	184	8,4	4,52	29	+	II вз	Сдала
7	Риехакайнен Аполлинария	9.78	7	+15	190	8,2	4,46	35	+	II вз	Сдала
8	Романова Софья	9.76	7	+14	182	8,3	4,48	28	+	II вз	Сдала
9	Семенова Варвара	9.94	7	+16	198	8,5	4,53	30	+	II вз	Сдала
10	Силантьева Вера	9.74	7	+11	177	8,2	4,54	27	+	II вз	Сдала
11	Соколова Елизавета	9.8	7	+22	190	8,2	4,20	37	+	I вз	Сдала
12	Соколова Злата	9.7	7	+24	203	8,0	4,35	34	+	I вз	Сдала
13	Стодольникова Елизавета	10.73	7	+22	185	8,5	4,51	27	+	II вз	Сдала
14	Чернышова Агния	9.8	7	+26	196	8,2	4,30	35	+	I вз	Сдала
15	Ягупова Валентина	10.32	7	+13	182	8,6	4,54	27	+	II вз	Сдала

Протокол
приема контрольно-переводных нормативов у занимающихся групп отделения спортивной аэробики
17.10.2024

[illegible]

Протокол
приема контрольно-переводных нормативов у занимающихся групп отделения спортивной аэробики
17.10.2024

№	Фамилия, Имя	ОФП							СФП		УСК	Отметка о сдаче
		Бег 60 м юн. не более 8,2 с; дев не более 9,6 с	Бег на 2000 м юн. не более 8,10 мин, с; дев. не более 10,00 мин, с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу юн. не менее 36 р; дев не менее 15 р.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от ур. скамьи) юн. не менее +11 см; дев. не менее +15 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами юн. не менее 215 см; дев. не менее 180 см	Челночный бег 3x10 м юн. не более 7,2 с; дев. не более 8,0 с	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) юн. не менее 25 р; дев. не менее 22 р.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами не менее 1 р.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии не менее 1 р.	Спортивн ый разряд «Кандидат в мастера спорта»	
1	Алфёрова Марина	7.4	9.35	15	+28	199	7.8	31	+	+	КМС	Сдала
2	Артеменко Елизавета	7.0	7.30	15	+21	223	7,5	34	+	+	КМС	Сдала
3	Клюжева Фаина	7.3	8.00	15	+27	217	7,4	36	+	+	КМС	Сдала
4	Смирнова Вера	7.0	8.45	15	+28	200	7,6	33	+	+	КМС	Сдала

Протокол
приема контрольно-переводных нормативов отделения спортивной аэробики
24.10.2024

№	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 3х10 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	Алексеева Ксения	6.7	6	+16	143	9.51	6.39	20	Сдала
2	Баклан Софья	6.24	6	+21	150	8.85	5.45	22	Сдала
3	Бочарова Мария	6.81	6	+20	138	9.37	6.24	17	Сдала
4	Ганжа Эльвира	6.52	6	+18	145	8.98	5.46	25	Сдала
5	Жаворонкова Дарья	6.57	6	+10	130	10.10	6.50	17	Сдала
6	Иванова Варвара	6.13	6	+16	150	9.39	6.06	18	Сдала
7	Кононенко Елизавета	6.58	6	+25	175	8.86	5.46	18	Сдала
8	Кружкова Дарина	5.74	6	+21	171	8.57	5.36	25	Сдала
9	Никитина Алиса	-	-	-	-	-	-	-	Не явка
10	Николаева Полина	5.66	6	+15	168	8.42	5.15	21	Сдала
11	Пролетарская Ксения	6.67	6	+20	150	9.22	6.42	24	Сдала
12	Семенюк Дарина	6.52	6	+16	151	9.38	6.40	21	Сдала
13	Стрюкова Алена	6.09	6	+18	138	9.26	5.47	24	Сдала

Протокол
приема контрольно-переводных нормативов у занимающихся групп отделения спортивной аэробики
24.10.2024

№	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	Алексеев Софья	12.00	7	+13	135	8,82	6,20	19	-	б/р	Сдала
2	Артемченко Полина	11.03	10	+11	170	8,27	4,60	22	-	б/р	Сдала
3	Бурова Таисия	12.00	7	+13	150	9,13	6,10	18	-	б/р	Сдала
4	Гордова Варвара	11.43	10	+16	152	8,87	4,58	22	+	б/р	Сдала
5	Горенская Виктория	11.14	15	+22	185	7,87	5,22	25	+	Выполнен 1 юношеский	Сдала
6	Григорьева Анастасия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Не явка
7	Данильченко Екатерина	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Не явка
8	Михеева Елена	11.55	7	+15	143	9,15	5,25	19	+	б/р	Сдала
9	Омельченко Варвара	-	-	-	-	-	-	-	-		Не явка
10	Полякова Виктория	11.73	7	+19	155	8,79	5,44	21	+	б/р	Сдала
11	Филатова Таисия	11.35	10	+16	163	8,85	5,05	26	-	б/р	Сдала
12	Филимоненко Олеся	11.13	10	+29	185	7,52	5,23	26	+	б/р	Сдала
13	Шишова Мирослава	11.07	12	+21	157	8,5	5,23	24	+	б/р	Сдала

Протокол
приема контрольно-переводных нормативов у занимающихся групп отделения спортивной аэробики
30.10.2024

№	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	Авраменко Есения	11.59	7	+19	150	8.14	5.11	24	+	II взрослый	Сдала
2	Афанасьева Дарья	10.91	7	+19	203	7.96	4.63	36	+	III взрослый	Сдала
3	Жердецкая Анна	11.16	7	+27	160	8.30	4.75	30	+	II взрослый	Сдала
4	Мисакян Лилит	11.48	7	+17	165	8.10	5.13	28	+	Выполнен III взрослый	Сдала
5	Олейникова Анна	11.52	7	+21	160	8.02	5.12	33	+	Выполнен II взрослый	Сдала
6	Ким Кристина	11.02	7	+18	174	7.51	4.70	30	+	II взрослый	Сдала
7	Сидельникова Василиса	11.04	7	+23	172	8.11	4.67	27	+	II взрослый	Сдала

Протокол
приема контрольно-переводных нормативов у занимающихся групп отделения спортивной аэробики в 2023/2024 гг.
30.10.2024

№	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 спортивный разряд»; «2 спортивный разряд»	
1	Голованова Евгения	10.54	7	+27	194	7.33	4.58	29	+	I взрослый	Сдала
2	Жердецкая Виктория	10.84	7	+30	181	7.69	4.57	27	+	I взрослый	Сдала
3	Крестьянова Виктория	10.94	7	+32	191	7.99	5.10	24	+	I взрослый	Сдала
4	Ливицкая Варвара	10.4	7	+23	190	7.00	4.55	30	+	Выполнен КМС	Сдала
5	Сухарева Дарья	10.82	7	+24	195	7.26	4.48	26	+	I взрослый	Сдала

Протокол
приема контрольно-переводных нормативов у занимающихся групп отделения спортивной аэробики
30.10.2024

№	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	Афонаскина Ксения	10.88	7	+19	155	8.1	4.56	17	+	Выполнен 1 юношеский	Сдала
2	Камышова Евгения										Не явка
3	Кувшинова Доминика	11.31	7	+15	143	8.65	4.45	17	+	б/р	Сдала
4	Сухарев Денис	11.17	13	+20	148	8.24	4.54	20	+	Выполнен II взрослый	Сдал
5	Удалова Мария	11.57	7	+13	148	8.96	5.05	20	+	б/р	Сдала
6	Фисунова Елизавета	11.22	7	+19	149	8.3	4.56	20	+	б/р	Сдала
7	Хасас Мария	12.00	7	+20	156	8.71	4.56	17	+	б/р	Сдала
8	Холматова Ярослава	11.62	7	+24	162	8.2	4.52	24	+	Выполнен III взрослый	Сдала
9	Чеусова Элина										Не явка
10	Самсон Ксения										Не явка
11	Рассадина Виолетта	11.84	7	+20	152	8.87	4.40	17	+	б/р	Сдала