

Протокол
приема контрольных нормативов у вновь поступающих на отделения фигурного катания в 2023/2024 г.

Этап подготовки: НП-3

Тренер: Егосин К.Д.

№	ФИО	Девушки	Девушки	Девушки	Девушки	Девушки	Девушки	Девушки	Девушки	Девушки	Зачисление
	Скоростные качества	Бег 30 м (не более 7,2с)	Челночный бег 3х10м (не более 9,3 с)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз)	Прыжки в длину с места (не менее 112 см)	Прыжок вверх с места (не менее 24 см)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 60 с (не менее 8 раз)	Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата не более 40см)	
1.	Нагорняк Александр	6,5	8,7	101	53/52	140	33	18	20	48	Сдал

Председатель комиссии

Сенькин А.Н.

Тренер:

Галкин Р.С.

**Протокол
приема контрольных нормативов у вновь поступающих на отделения фигурного катания в 2023/2024 г.**

Этап подготовки: НП-3

Тренер: Егошин К.Д.

№	ФИО	1Lz	1F	1A	Каскад с 1Lo	Либела+ Волчок	Перебежки (вперед, назад)	Вальсовый шаг	Петлевой шаг	Двухкратная тройка	Зачисление
1	Нагорняк Александр	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+11	+1	Сдал

Председатель комиссии  Сенькин А.Н.

Тренер:  Галкин Р.С.