

Протокол
приема вступительных нормативов у занимающихся групп отделения спортивной аэробики в 2023/2024 гг.

Этап подготовки: НП-1

17.10.2023

№	Фамилия, Имя	ОФП						СФП	Отметка о сдаче
		Бег 30 м юн. не более 6,9 с; дев не более 7,1 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу юн. не менее 7 р; дев не менее 4 р	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от ур. скамьи) юн. не менее +1 см; дев. не менее +3 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами юн. не менее 110см; дев. не менее 105 см	Челночный бег 3x10 м юн. не более 10,3 с; дев. не более 10,6 с	Смешанное передвижение на 1000 м юн. не более 7,10 мин, с дев. не более 7,35 мин, с	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) юн. не менее 11 р; дев. не менее 9 р.	
1	Музыкалина Алиса	6.15	7	-	110	10.09	6.00	15	Не сдала
2	Афонаскина Ксения	6.49	20	+	130	9.06	6.01	15	Сдала, донести документы
3	Исакова Ева	6.30	8	-	140	10.25	5.57	14	Не сдала
4	Алексееенко Софья	6.84	9	+	110	9.69	6.35	11	Сдала, донести заявление
5	Артеменко Полина	5.83	20	+	140	8.9	5.19	12	Сдала, донести заявление
6	Холматова Ярослава	6.03	11	+	150	8.71	5.18	15	Сдала, донести документы
7	Шведова Полина	6.13	10	-	115	10.00	6.03	11	Не сдала

Протокол
приема вступительных нормативов у занимающихся групп отделения спортивной аэробики в 2023/2024 гг.

Этап подготовки: НП-2

17.10.2023

№	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	Мухина Анастасия	5.84	20	+	190	9.89	5.12	23	Сдала

Протокол
приема вступительных нормативов у занимающихся групп отделения спортивной аэробики в 2023/2024 гг.

Этап подготовки: Т-1, Т-2

17.10.2023

№	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	Риехакайнен Аполлиария	10.12	20	+	175	8.15	4.47	21	+	1 юн	Сдала