



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
АДМИНИСТРАЦИЯ ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Государственное бюджетное учреждение
спортивная школа «Манеж» Петродворцового района Санкт-Петербурга

ПРИКАЗ

19.05.2023

№90

**«О создании комиссии по приему контрольно-переводных
нормативов по виду спорта «спортивная аэробика»»**

В соответствии с Правилами приема, перевода, отчисления лиц, проходящих спортивную подготовку, предспортивную подготовку

ПРИКАЗЫВАЮ:

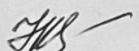
- П.1. Утвердить состав комиссии по приему контрольно-переводных нормативов у занимающихся групп отделения спортивной аэробики в 2023/2024 гг. (Приложение №1).
- П.2. Утвердить форму протокола приема контрольно-переводных нормативов у занимающихся групп отделения спортивной аэробики в 2023/2024 гг. (Приложение №2)
- П.3. Допустить к сдаче контрольно-переводных нормативов занимающихся групп отделения спортивной аэробики, имеющих допуск УМО.
- П.4. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя директора по СР – Ключеву Н.Е.

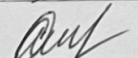
Директор ГБУ СШ «Манеж»

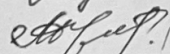



А.С. Максимов


С приказом ознакомлен(а):

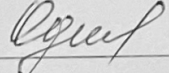
 /Ключева Н.Е./

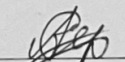
 /Перцева А.А./


 /Меринава Л.Н./

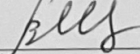
 /Чупарева З.Н./

 /Захарова Л.О./

 /Одиноква А.О./

 /Серикова А.В./

 /Ильин А.А./

 /Иголкина В.В./

СОСТАВ
комиссии по приему контрольно-переводных нормативов
у занимающихся групп отделения спортивной аэробики в 2023/2024 гг.

Председатель комиссии:

Заместитель директора по СР – Ключева Надежда Евгеньевна

Секретарь комиссии:

Инструктор методист ФСО – Перцева Анастасия Александровна

Члены комиссии

Тренер – Меринова Л.Н.

Тренер – Чупарева З.Н.

Тренер – Захарова Л.О.

Тренер – Одинокова А.О.

Тренер – Серикова А.В.

Тренер – Иголкина В.В.

Тренер – Ильин А.А.

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

Тренер: _____

Этап подготовки: НП-2

№	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										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

Председатель комиссии: _____ / _____ / _____

Секретарь комиссии: _____ / _____ / _____

Члены комиссии: _____ / _____ / _____

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

Этап подготовки: Т-1, Т-2, Т-3

Тренер:

№	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	УСК		
1											Спортивные разряды – «3 юн. спортивный разряд»; «2 юн. спортивный разряд»; «1 юн. спортивный разряд»	Отметка о сдаче
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

Председатель комиссии: _____

Секретарь комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Протокол

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

Тренер:

Этап подготовки: Т-4, Т-5

№	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	Целочисленный 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 спортивный разряд», «2 спортивный разряд»		
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

Председатель комиссии: _____ / _____ / _____

Секретарь комиссии: _____ / _____ / _____

Члены комиссии: _____ / _____ / _____

Протокол

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

Этап подготовки: ССМ

Тренер:

№	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	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»					
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																

Председатель комиссии: _____ / _____ / _____

Секретарь комиссии: _____ / _____ / _____

Члены комиссии: _____ / _____ / _____