

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

Этап подготовки: повтор НП-2

Тренер: Меринова Л.Н.

№	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	Бурков Ларион	5,8	10	-2	150	7,9	5,21	18	Сдал
2	Гладышева Кристина	5.87	6	+5	165	8.64	5.10	20	Сдала
3	Рассади́на Виолетта	6,20	6	+20	160	8,15	5,5	22	Сдала

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

Этап подготовки: переход на этап НП-2 (группа 1)

Тренер: Меринова Л.Н.

№	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	Афонаскина Ксения	5,73	6	+12	145	8,7	5,24	17	Сдала
2	Бурова Таисия								Н/Я по болезни
3	Галинская Виктория								Н/Я по болезни
4	Камышова Евгения	5,93	6	+12	165	8,5	6,07	18	Сдала
5	Кувшинова Доминика	6,3	6	+14	150	9,7	6,21	18	Сдала
6	Москалева Анна	6,6	6	+13	150	9,3	6,10	17	Сдала
7	Омельченко Варвара	6,15	6	+14	160	8,2	6,10	17	Сдала
8	Сухарев Денис	6,35	10	+16	150	7,9	5,35	18	Сдал
9	Удалова Мария	6,30	6	+13	135	8,8	5,5	17	Сдала
10	Филатова Таисия	6,0	6	+15	150	8,8	5,48	28	Сдала
11	Фисунова Елизавета	5,30	6	+20	150	9,0	5,47	17	Сдала
12	Хасас Мария	6,4	6	+20	135	9,15	5,48	13	Сдала
13	Холматова Ярослава	5,95	6	+21	165	9,3	5,46	20	Сдала
14	Чеусова Элина	5,85	6	+19	170	9,4	5,28	23	Сдала

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

Этап подготовки: переход на этап НП-2 (группа 2)

Тренер: Меринова Л.Н.

№	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	Алексеев Софья	5,97	6	+13	125	9,20	5,56	20	Сдала
2	Артеменко Полина	5,85	6	+11	135	8,9	5,21	21	Сдала
3	Гаджикурбанова Гисханум	6,27	6	+11	130	9,7	5,49	15	Сдала
4	Гордова Варвара	6,02	6	+12	145	9,2	6,02	14	Сдала
5	Григорьев Юрий	5,7	10	+9	165	8,1	6,51	21	Сдал
6	Григорьева Анастасия	5,9	6	+13	140	8,3	6,51	20	Сдала
7	Грошева Евгения								Н/Я
8	Данильченко Екатерина								Н/Я по болезни
9	Иванов Михаил								Н/Я
10	Полякова Виктория	6,2	6	+14	150	8,3	5,40	20	Сдала
11	Самсон Ксения	6,1	6	+13	165	8,3	5,45	22	Сдала
12	Семенов Артур								Н/Я
13	Слепкова Маргарита								Н/Я по болезни
14	Сорокина Екатерина	5,95	6	+21	170	8,3	5,47	22	Сдала

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

Этап подготовки: переход на этап Т-1

Тренер: Серикова А.В.

№	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	Балашова Олеся	10,8	7	+15	170	7,7	5,24	27	+	1 юн	Сдала
2	Брезгунова Агата	11,0	7	+18	170	7,75	4,37	35	+	1 юн	Сдала
3	Буров Вячеслав	10,4	13	+11	165	7,85	4,17	28	+	3 юн	Сдал
4	Кашунина Лилия	9,9	7	+19	180	7,4	5,08	29	+	1 юн	Сдала
5	Моховицына Валерия	10,4	7	+16	165	7,6	5,10	23	+	1 юн	Сдала
6	Никитина Анастасия	10,4	7	+21	175	7,8	4,45	32	+	1 юн	Сдала
7	Соловьева Анастасия	10,0	7	+10	165	7,8	5,09	20	+	2 юн	Сдала
8	Судома Ника	10,6	7	+18	150	7,9	5,09	27	+	2 юн	Сдала
9	Тринеева Таисия	10,7	7	+13	155	7,9	5,10	19	+	2 юн	Сдала
10	Федорова Анна	11,2	7	+12	165	8,64	6,15	25	+	2 юн	Сдала
11	Фомина Ксения	10,4	7	+15	170	7,9	4,59	23	+	1 юн	Сдала
12	Чичина Вероника	10,3	7	+18	160	8,1	5,20	28	+	1 юн	Сдала
13	Логинова Лилия	10,1	7	+17	175	7,5	5,01	25	+	1 юн	Сдала

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

Этап подготовки: переход на этап Т-2

Тренер: Чупарева З.Н.

№	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	Авраменко Есения	10,3	7	+16	155	7,8	4,57	22	+	1 юн	Сдала
2	Афанасьева Дарья	9,6	7	+17	190	7,3	4,40	39	+	III взр	Сдала
3	Жердецкая Анна	10,5	7	+23	155	8,2	4,54	23	+	III взр	Сдала
4	Ким Кристина	9,8	7	+18	190	8,1	4,55	33	+	III взр	Сдала
5	Сидельникова Василиса	9,9	7	+22	190	8,3	5,5	28	+	II взр	Сдала
6	Шамоян Анна	10,0	7	+18	180	8,0	5,02	29	-	III взр	Сдала
7	Олейникова Анна	11,2	7	+19	155	8,4	5,38	30	+	1 юн	Сдала
8	Мисакян Лилит	11,2	7	+12	145	8,45	5,37	23	+	2 юн	Сдала

Протокол

приема контрольно-переводных нормативов у занимающихся групп отделения спортивной аэробики

Этап подготовки: переход на этап Т-3

Тренер: Серикова А.В.

№	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	Бирюкова Евдокия	10,2	7	+19	175	7,7	4,0	33	+	II взр	Сдала
2	Борисенко София	9,6	7	+16	185	7,35	4,01	34	+	I юн	Сдала
3	Гаврилова Диана	9,4	7	+19	185	7,15	4,10	37	+	I взр	Сдала
4	Козыра Александра	8,8	7	+18	195	6,9	3,52	32	+	I взр	Сдала
5	Риехакайнен аполлинария	9,5	7	+13	180	7,4	4,02	34	+	I юн	Сдала
6	Романова Софья	9,9	7	+14	175	7,5	4,26	36	+	II взр	Сдала
7	Соколова Елизавета	9,6	7	+21	200	7,6	4,12	33	+	I взр	Сдала
8	Стодольникова Елизавета	9,2	7	+20	185	7,35	4,18	36	+	II взр	Сдала
9	Чернышова Агния	9,5	7	+27	193	7,3	4,10	32	+	I взр	Сдала
10	Ягупова Валентина	9,6	7	+16	173	7,45	4,34	35	+	II взр	Сдала
11	Мухина Анастасия	9,9	7	+23	180	7,5	4,32	32	+	I юн	Сдала
12	Силантьева Вера	9,6	7	+12	160	7,6	5,01	36	+	II взр	Сдала

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

Этап подготовки: переход на этап Т-4

Тренер: Чупарева З.Н.

№	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	8,7	7	+25	200	7,2	3,56	36	+	І взр	Сдала
2	Егорова Кристина	9,3	7	+22	200	7,2	4,45	31	+	І взр	Сдала
3	Жердецкая Виктория	9,3	7	+24	190	7,1	3,57	25	+	ІІ взр	Сдала
4	Крестьянова Виктория	9,4	7	+26	195	7,2	4,45	25	+	ІІ взр	Сдала
5	Ливицкая Варвара	8,7	7	+23	202	7,0	3,52	36	+	І взр	Сдала
6	Семенова Варвара	9.47	7	+17	170	7.84	5.30	23	-	ІІ взр	Сдала
7	Сухарева Дарья	9,1	7	+21	190	7,3	4,46	28	+	І взр	Сдала
8	Филиппова Анна	9.15	7	+30	210	7.72	5.30	30	+	І взр	Сдала

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

Этап подготовки: переход на этап Т-5

Тренер: Серикова А.В.

№	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 спортивный разряд»; «2 спортивный разряд»	
1	Артеменко Елизавета	8,0	7	+21	222	6,8	3,51	31	-	I взр	Сдала
2	Клюжева Фаина	8,4	7	+27	228	7,0	3,41	34	+	I взр	Сдала
3	Смирнова Вера	8,5	7	+27	207	6,85	3,54	33	+	I взр	Сдала

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

Этап подготовки: переход на этап СС-2

Тренер: Серикова А.В.

№	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	Зуева Виктория	8,7	9,42	15	+23	217	6,6	30	+	+	КМС	Сдала
2	Лихачева Ксения	9,1	9,58	15	+26	215	6,8	35	+	+	КМС	Сдала