

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

Этап подготовки: НП-1

Тренер:

| № | 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 3х10 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 | Лукина Лилия | 5,6 | 26 | +23 | 163 | 8,7 | 5,30 | 23 | Сдал |
| 2 | Галинская Виктория | 6,0 | 6 | +5 | 135 | 9,9 | 5,42 | 19 | Сдал |

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

Этап подготовки: НП-2

Тренер:

| № | 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 | Вакарь Анастасия | 6,1 | 7 | +8 | 135 | 9,7 | 5,50 | 20 | Сдал |
| 2 | Петухова Кристина | 5,7 | 11 | +15 | 147 | 8,8 | 4,57 | 22 | Сдал |
| 3 | Бабанина Мария | 5,8 | 7 | +14 | 136 | 9,2 | 5,20 | 26 | Сдал |
| 4 | Риехайнен Аполлинария | 5,2 | 15 | +13 | 187 | 8,0 | 4,47 | 36 | Сдал |
| 5 | Мисакян Лилит | 6,2 | 10 | +14 | 143 | 9,2 | 5,32 | 20 | Сдал |
| 6 | Марамон Ульяна | 6,3 | 10 | +18 | 165 | 9,6 | 5,31 | 21 | Сдал |
| 7 | Олейникова Анна | 6,0 | 10 | +12 | 144 | 9,3 | 5,23 | 23 | Сдал |