



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
АДМИНИСТРАЦИЯ ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

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

ПРИКАЗ

19.05.2023

№87

**«О создании комиссии по приему вступительных
нормативов по виду спорта спортивная аэробика»**

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


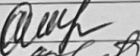
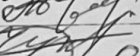
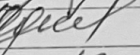
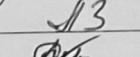

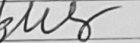
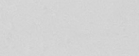
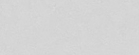
ПРИКАЗЫВАЮ:

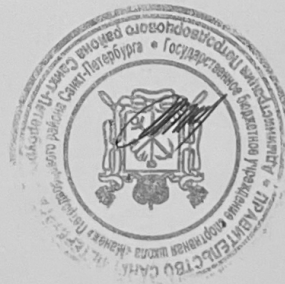
- П.1. Утвердить состав комиссии по приему вступительных нормативов у занимающихся групп отделения спортивной аэробики в 2023/2024 гг. (Приложение №1).
- П.2. Утвердить форму протокола приема вступительных нормативов у занимающихся групп отделения спортивной аэробики в 2023/2024 гг. (Приложение №2)
- П.3. Допустить к сдаче вступительных 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(ы):

 /Ключева Н.Е./
 /Перцева А.А./
 /Меринова Л.Н./
 /Чупарева З.Н./
 /Одиноква А.О./
 /Захарова Л.О./
 /Серикова А.В./
 /Ильин А.А./
 /Иголкина В.В./



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

Председатель комиссии:

Заместитель директора по СР – Клюжева Надежда Евгеньевна

Секретарь комиссии:

Инструктор методист ФСО – Перцева Анастасия Александровна

Члены комиссии:

Тренер – Меринова Людмила Николаевна

Тренер – Чупарева Зинаида Николаевна

Тренер – Захарова Лариса Олеговна

Тренер – Серикова Анастасия Вячеславовна

Тренер – Одиноква Анна Олеговна

Тренер – Ильин Александр Александрович

Тренер – Иголкина Виктория Валерьевна

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	Ползание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) юн. не менее 11 р; дев. не менее 9 р.			
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

Председатель комиссии: _____

Секретарь комиссии: _____

Члены комиссии: _____

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

Тренер: _____

Этап подготовки: Т-1, Т-2, Т-3

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

Председатель комиссии: _____

Секретарь комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Протокол приема вступительных 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. 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.		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

Председатель комиссии: _____ / _____ / _____

Секретарь комиссии: _____ / _____ / _____

Члены комиссии: _____ / _____ / _____

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

Этап подготовки: СС

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 3х10 м юн. не более 7,2 с, дев. не более 8,0 с	Полуманинг туловища из положения лежа на спине (за 30 с) юн. не менее 25 р, дев. не менее 22 р.		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

Председатель комиссии: _____ / _____ / _____

Секретарь комиссии: _____ / _____ / _____

Члены комиссии: _____ / _____ / _____