

ГБУ СШОР № 2 Московского района г. Санкт-Петербург

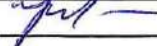
Нормативы по ОФП и ТМ для зачисления и перевода на тренировочный (этап спортивной специализации) (далее ТЭ СС) 2 года

по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: «05» октября 2021 место проведения: Московское шоссе 3

Тренер (Ф.И.О.) Черемцова А.Б.

№ п/п	Ф.И.	1. Нормативы общей физической подготовки					Техническое мастерство Обязательная техническая программа					
		Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Бег 20 м с высокого старта (не более 4,8 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с (не менее +5)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 21 р)	Брусья р/в	Бревно	Опорный прыжок	Вольные упр.	Окончательная оценка
1.	<u>Кашинкина</u> <u>Маргарита</u>	<u>10"</u>	<u>4,7"</u>	<u>30</u>	<u>+</u>	<u>135</u>	<u>30</u>	<u>8</u>	<u>7</u>	<u>7</u>	<u>10</u>	<u>32</u>
2.	<u>Корнильева</u> <u>Маргарита</u>	<u>9"</u>	<u>4,4"</u>	<u>31</u>	<u>+</u>	<u>140</u>	<u>28</u>	<u>7</u>	<u>7</u>	<u>10</u>	<u>8</u>	<u>32</u>
3.	<u>Гарипова</u> <u>Алишана</u>	<u>10<sup>211</sup>"</u>	<u>4,8"</u>	<u>20</u>	<u>+</u>	<u>125</u>	<u>30</u>	<u>9</u>	<u>8</u>	<u>7</u>	<u>7</u>	<u>31</u>
4.	<u>Киселева</u> <u>Алишана</u>	<u>8<sup>50</sup>"</u>	<u>4"</u>	<u>25</u>	<u>+</u>	<u>140</u>	<u>31</u>	<u>10</u>	<u>8</u>	<u>10</u>	<u>8</u>	<u>36</u>
5.	<u>Каширова</u> <u>Виктория</u>	<u>9<sup>50</sup>"</u>	<u>4<sup>10</sup>"</u>	<u>20</u>	<u>+</u>	<u>135</u>	<u>27</u>	<u>8</u>	<u>8</u>	<u>8</u>	<u>10</u>	<u>34</u>
6.												

Подпись тренера: 

по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: « 05 » октября 2011 место проведения: Московское шоссе 5.

Тренер (Ф.И.О.) Черемцова А.В.

№ п/п	Ф.И.	2. Нормативы специальной физической подготовки								
		Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем переворот в упор из виса на гимнастической жерди (не менее 3 раз)	И.п. – вис на гим.ст. хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гим. Стенки в положении «высокий угол» (не менее 10 раз)	И.п. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гим. Ковре. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 5 р)	Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения (не менее 10 с)	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (не менее 40 с)	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с)	
1.	<u>Климушина Маргарита</u>	<u>2012</u>	<u>+</u>	<u>10р.</u>	<u>15</u>	<u>+ 7р.</u>	<u>30"</u>	<u>25"</u>	<u>60"</u>	<u>+</u>
2.	<u>Корнильева Маргарита</u>	<u>2012</u>	<u>+</u>	<u>9р.</u>	<u>16</u>	<u>+ 6р.</u>	<u>35"</u>	<u>27"</u>	<u>60"</u>	<u>+</u>
3.	<u>Корнильева Алишана</u>	<u>2012</u>	<u>+</u>	<u>5р.</u>	<u>11</u>	<u>+ 5р.</u>	<u>15"</u>	<u>20"</u>	<u>60"</u>	<u>+</u>
4.	<u>Клемент Татьяна</u>	<u>2012</u>	<u>+</u>	<u>7р.</u>	<u>13</u>	<u>+ 10р.</u>	<u>20"</u>	<u>25"</u>	<u>60"</u>	<u>+</u>
5.	<u>Каширова Виктория</u>	<u>2012</u>	<u>+</u>	<u>7р.</u>	<u>12</u>	<u>+ 6р.</u>	<u>20"</u>	<u>20"</u>	<u>60"</u>	<u>+</u>
6.										

Итоги проведения: \_\_\_\_\_

Подпись тренера: \_\_\_\_\_



Нормативы по ОФП и СФП для зачисления на этап III 2 спортивной (предспортивной) подготовки

по виду спорта: СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА





Дата проведения « 05 » октября ;место: Московское шоссе 3Тренер(Ф.И.О.) Черемшова А.Б.

№ п/п	Ф.И.	Год рож.	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 р.)	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см (не менее 5 р.)	Наклон вперед из полож. стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с. (не менее +3 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 105 см)	И.П. - вис на гимн. стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (не менее 5 р.)	Вис «уголом» на гимн. стенке. Фиксация положения (не менее 5 с.)	Упр. «мост» из полож. лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов. Фиксация положения (не менее 5 с.)
1.	<u>Иванова Ксения</u>	2015	8 <sup>80</sup> "	20р	20	+	140	19	20"	+
2.	<u>Константинова Елизавета</u>	2015	10 <sup>72</sup> "	15р	12	+	115	15	40"	+
3.	<u>Барбашова Анна</u>	2015	9 <sup>61</sup> "	5р	15	+	117	10	25"	+
4.	<u>Безмязжикова Ксения</u>	2015	9 <sup>52</sup> "	20р	15	+	117	20	37"	+
5.	<u>Кондратова Мария</u>	2015	10"	10р	10р	+	110	10	10"	+
6.	<u>Зайченко Вероника</u>	2015	10"	8р	10р	+	115	15	15"	+
7.	<u>Зверева Александра</u>	2015	10 <sup>01</sup> "	17р	15р	+	120	20	20"	+
8.	<u>Верхогурова Ева</u>	2016	10"	6р	10р	+	105	10	5"	+
9.	<u>Куликова Ирина</u>	2016	10"	6р	8р	+	105	10	5"	+
10.	<u>Григорьева Анна</u>	2015	10 <sup>20</sup> "	10р	7р	+	110	8	5"	+

Итоги проведения: \_\_\_\_\_

Подпись тренера: А.Б.

Техническое мастерство  
Обязательная техническая программа

	Брусья р/в 	Бревно 	Опорный прыжок 	Вольные упр. 	Окончательная оценка
1	10	10	10	10	40
2	8	8	7	7	30
3	9	10	9	10	38
4	8	8	6	9	31
5	10	8	8	8	34
6	8	7	8	7	30
7	10	10	8	6	34
8	8	8	7	7	30
9	7	7	7	7	28
10	6	8	10	8	32



Нормативы по ОФП и СФП для зачисления на этап НЦ - 1 спортивной (предспортивной) подготовки

по виду спорта: СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Дата проведения « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ ;

место: \_\_\_\_\_





Тренер(Ф.И.О.) Ушницкая О.Ю.

№ п/п	Ф.И.	Год рож.	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 р.)	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см (не менее 5 р.)	Наклон вперед из полож. стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с. (не менее +3 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 105 см)	И.П. - вис на гимн. стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (не менее 5 р.)	Вис «уголом» на гимн. стенке. Фиксация положения (не менее 5 с.)	Упр. «мост» из полож. лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов. Фиксация положения (не менее 5 с.)
1.	<u>Молодцова Сати</u>	<u>2014</u>	<u>10.0"</u>	<u>10 р.</u>	<u>10 р.</u>	<u>+ 7 см</u>	<u>125</u>	<u>19 р.</u>	<u>15"</u>	<u>+</u>
2.	<u>Степанова Александра</u>	<u>2015</u>	<u>9"58</u>	<u>10 р.</u>	<u>10 р.</u>	<u>+ 6 см</u>	<u>127</u>	<u>15 р.</u>	<u>12"</u>	<u>+</u>
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										

Итоги проведения: \_\_\_\_\_

Подпись тренера: Уш

Техническое мастерство  
Обязательная техническая программа

Брусья р/в	Бревно	Опорный прыжок	Вольные упр.	Окончательная оценка
				
«перелезая в висе»	ходьба по бревну	напрыжк. за $t' = 10''$	кувырок вперед	
1) 5.0 б.	5.0	4	5.0	
2) 5.0 б.	5.0	4	5.0	







Нормативы по ОФП и ТМ для зачисления и перевода на тренировочный (этап спортивной специализации) (далее ТЭ СС) - 1 года

по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: « 08 октября 2021 место проведения: Московское шоссе 3 корп. 2

Тренер (Ф.И.О.) Ушманская Ольга Юрьевна

№ п/п	Ф.И.	1. Нормативы общей физической подготовки						Техническое мастерство Обязательная техническая программа				
		Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Бег 20 м с высокого старта (не более 4,8 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнаст скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с (не менее +5)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 21 р)	Брусья р/в 	Бревно 	Опорный прыжок 	Вольные упр. 	Окончательная оценка
1.	<u>Толовачева Виктория</u>	9"30	4"0	20 р.	+	147	29	8.8	9.0	9.0	9.0	35.8
2.	<u>Егорова Елена</u>	10"00	4"3	17 р.	+	143	25	8.9	9.2	9.0	9.1	36.2
3.	<u>Козыричук Мелита</u>	8"45	3"9	23 р.	+	152	28	9.0	9.1	9.0	9.2	36.3
4.	<u>Кузнецкина Елизавета</u>	9"40	4"1	25 р.	+	144	27	8.7	8.7	8.8	8.6	34.8
5.	<u>Солодовникова Виолетта</u>	10"03	4"2	24 р.	+	138	25	8.6	8.7	8.6	8.4	34.3
6.	<u>Ушманская Александра</u>	10"00	4"3	15 р.	+	132	22	8.3	8.2	8.2	8.3	33.0

Подпись тренера: Ушманская

Дата проведения: « октябрь 2021 место проведения: Московское шоссе 3 корп. 2Тренер (Ф.И.О.) Ушманская Ольга Юрьевна

№ п/п	Ф.И.	2. Нормативы специальной физической подготовки							
		Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем, переворот в упор из виса на гимнастической жерди (не менее 3 раз)	И.п. – вис на гим.ст. хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гим. Стенки в положении «высокий угол» (не менее 10 раз)	И.п. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гим. Ковре. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 5 р)	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (не менее 10 с)	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (не менее 40 с)	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с)
1.	<u>Томовичева Виктория</u>		12р.	22р.	4р.	47"	20"	+	+
2.	<u>Егорова Анна</u>		8р.	17р.	10р.	30"	15"	+	+
3.	<u>Казмирук Мелита</u>		10р.	20р.	10р.	49"	23"	+	+
4.	<u>Кузнецкина Елизавета</u>		14р.	20р.	9р.	50"	21"	+	+
5.	<u>Солодовникова Владислента</u>		5р.	16р.	6р.	36"	16"	+	+
6.	<u>Шевина Александра</u>		5р.	15р.	6р.	30"	15"	+	+

Итоги проведения:

Подпись тренера: Ушманская



Нормативы по ОФП и СФП для зачисления на этап НЦ - 2 спортивной (предспортивной) подготовки

по виду спорта: СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА





Дата проведения « октябрь 2012 »;место: Московское шоссе 3 корп. 2Тренер(Ф.И.О.) Ушницкая Ольга Юрьевна

№ п/п	Ф.И.	Год рож.	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 р.)	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см (не менее 5 р.)	Наклон вперед из полож. стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с. (не менее +3 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 105 см)	И.П. - вис на гимн. стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (не менее 5 р.)	Вис «уголом» на гимн. стенке. Фиксация положения (не менее 5 с.)	Упр. «мост» из полож. лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов. Фиксация положения (не менее 5 с.)
1.	<u>Андреева Валерия</u>	2015	10"0	15 р.	15 р.	+	128	12 р.	20"	+
2.	<u>Дороскина Юлия</u>	2015	9"8	12 р.	10 р.	+	133	10 р.	10"	+
3.	<u>Васильева Александра</u>	2015	9"6	14 р.	14 р.	+	136	15 р.	17"	+
4.	<u>Гарбар Елизавета</u>	2014	9"4	16 р.	15 р.	+	135	10 р.	15"	+
5.	<u>Кайсник Елизавета</u>	2015	9"5	17 р.	17 р.	+	137	11 р.	17"	+
6.	<u>Ковалева Дарья</u>	2014	9"6	14 р.	18 р.	+	134	12 р.	16"	+
7.	<u>Кромануз Анна</u>	2014	9"0	20 р.	20 р.	+	140	15 р.	20"	+
8.	<u>Сидорова Мика</u>	2014	9"1	19 р.	16 р.	+	137	10 р.	14"	+
9.	<u>Якутович Анастасия</u>	2014	9"3	19 р.	22 р.	+	138	12 р.	20"	+
10.										

Итоги проведения: \_\_\_\_\_

Подпись тренера: Ушн

Техническое мастерство  
Обязательная техническая программа

	Брусья р/в 	Бревно 	Опорный прыжок 	Вольные упр. 	Окончательная оценка
	Вис на согн. руках (#) ходьба	по бревну	напрыжков. на возв. $t = 10''$	кувырок вп., кув. назад	
1.	30''	+	8 р.	+	выполнено
2.	28''	+	9 р.	+	выполнено
3.	25''	+	7 р.	+	выполнено
4.	23''	+	7 р.	+	выполнено
5.	20''	+	8 р.	+	выполнено
6.	25''	+	6 р.	+	выполнено
7.	24''	+	7 р.	+	выполнено
8.	20''	+	8 р.	+	выполнено
9.	21''	+	8 р.	+	выполнено



Нормативы по ОФП и ТМ для зачисления и перевода на тренировочный (этап спортивной специализации) (далее ТЭ СС) -4 года

по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: « Октябрь 2021 » место проведения: Московское шоссе 3 корп. 2

Тренер (Ф.И.О.) Ушницкая Ольга Юрьевна

№ п/п	Ф.И.	1. Нормативы общей физической подготовки					Техническое мастерство Обязательная техническая программа					Итого ТЭ СС Об. ТЭ СС	Окончательная оценка
		Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Бег 20 м с высокого старта (не более 4,8 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с (не менее +5)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 21 р)	Брусья р/в	Бревно	Опорный прыжок	Вольные упр.		
1.	Томякова Елена	9"00	4"00	25р.	+	150	28р.	8.8	8.8	9.0	9.1	35.6	
2.	Теченкина Ирина	9"02	4"03	24р.	+	148	28р.	8.7	8.6	9.0	9.0	35.3	
3.	Десятник Варвара	9"03	4"05	17р.	+	152	25р.	5.0	6.0	8.0	6.5	25.5	
4.	Будяева Юлия	9"05	4"4	20р.	+	145	26р.	8.6	8.7	9.0	8.9	35.2	
5.	Воронцова Анна	9"07	4"6	18р.	+	146	25р.	8.4	8.3	8.5	8.6	33.8	
6.													

Подпись тренера: Ушнц

Дата проведения: « Октябрь 2021 место проведения: Московское шоссе 3 корп. 2Тренер (Ф.И.О.) Ушницкая Ольга Юрьевна

№ п/п	Ф.И.	2. Нормативы специальной физической подготовки							
		Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем переворот в упор из виса на гимнастической жерди (не менее 3 раз)	И.п. – вис на гим. ст. хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гим. Стенки в положении «высокий угол» (не менее 10 раз)	И.п. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гим. Ковре. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 5 р)	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (не менее 10 с)	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (не менее 40 с)	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с)
1.	<u>Томакова Елена</u>		15р.	25р.	12р.	46"	22"	+	+
2.	<u>Левенкина Ирина</u>		16р.	23р.	12р.	48"	20"	+	+
3.	<u>Десятник Варвара</u>		10р.	17р.	10р.	30"	15"	+	+
4.	<u>Будаева Ирина</u>		10р.	16р.	8р.	25"	15"	+	+
5.	<u>Воронцова Анна</u>		8р.	14р.	7р.	15"	13"	+	+
6.									

Итоги проведения: \_\_\_\_\_

Подпись тренера: Ушницкая



Нормативы по ОФП и СФП для зачисления (перевода) на этап ССМ спортивной (предспортивной) подготовки

по виду спорта СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Дата проведения « 10 » октября 2021;

Место: Моск. ш. д. 3. К. 2

Тренер(Ф.И.О.) Миллер Т.Ю.

№ п/п	Ф.И.	Год рожд.	Челночный бег 3x10 м (не более 8,2 с.)	Бег на 20 м с высоко го старта (не более 4,4 с.)	Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа на полу (не менее 12 р.)	Наклон вперед из положения стоя на гимна. скамье (от уровня скамьи) (не менее +10 см.)	Поднимание туловища из полож. лежа на спине за 1 мин (не менее 30 р.)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 170 см.)	Лазание по канату без помощи ног 3 м (не более 10,0 с.)	И.П.- упор в полож. «угол», ноги врозь на гимна. бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг») (не менее 5 р.)	Упор «куглом» на гимна. стоялках. Фиксация положения (не менее 20 с.)	И.П.- вис на гимна. стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимна. стенки в положение «высокий угол» (не менее 15 р.)	Из И.П.- стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимна. стенку, опустить прямое тело до 45 градусов. Фиксация положения (не менее 15 с.)	И.П.- стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках (не менее 5 р.)	Стойка на руках на гимна. бревне. Фиксация положения (не менее 30 с.)
1.	Борисёнок Юлия	2008	7.9	3.7	15р.	+	30р	181	8,3	5р	20с.	25р.	+	20р	30с.
2.															
3.															
4.															
5.															

Итоги проведения: С нормативами успешно справилась

Подпись тренера: Миллер

Техническое мастерство				
Обязательная техническая программа				
Окончательная оценка	Большие упр.	Опорный прыжок	Бревно	Брусья p/v
92.136	45.43	11.9	11.20	11.4
46.83	10.87	12.4	11.73	11.3
11.400				



ГБУ СШОР № 2 Московского района г. Санкт-Петербург

Нормативы по ОФП и СФП для зачисления (перевода) на этап ССМ спортивной (предспортивной) подготовки

по виду спорта СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Дата проведения « 10 » октября 2021;

место: Моск. ш. д. 3 к 2

Тренер(Ф.И.О.) Миллер Т.Ю.





№ п/п	Ф.И.	Год рожд.	Челночный бег 3x10 м (не более 8,2 с.)	Бег на 20 м с высоко го старта (не более 4,4 с.)	Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа на полу (не менее 12 р.)	Наклон вперед из положения стоя на гимна. скамье (от уровня скамьи) (не менее +10 см.)	Поднимание туловища из полож. лежа на спине за 1 мин (не менее 30 р.)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 170 см.)	Лазание по канату без помощи ног 3 м (не более 10,0 с.)	И.П.- упор в полож. «угол», ноги врозь на гимна. бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг») (не менее 5 р.)	Упор «углом» на гимна. стоялках. Фиксация положения (не менее 20 с.)	И.П.- вис на гимна. стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимна. стенки в положение «высокий угол» (не менее 15 р.)	Из И.П.- стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимна. стенку, опустить прямое тело до 45 градусов. Фиксация положения (не менее 15 с.)	И.П.- стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках (не менее 5 р.)	Стойка на руках на гимна. бревне. Фиксация положения (не менее 30 с.)
1.	Голубева Вероника	2008	7,6	3,8	25р.	+	+	180	7,4	10р.	20с.	20р.	20с.	10р.	25с.
2.	Смирнова Алина	2007	7,4	3,5	24р.	+	+	190	8,9	10р.	20с.	21р.	20с.	6р.	30с.
3.															
4.															
5.															

Итоги проведения: с нормативами справились успешно.

Подпись тренера:

Миллер

Техническое мастерство  
Обязательная техническая программа

<p>Брусья р/в</p> 	<p>Бревно</p> 	<p>Опорный прыжок</p> 	<p>Большие упр.</p> 	<p>Окончательная оценка</p>
10.4 10.5	11.63 11.83	12.100 12.100	11.375 10.950	45.505 45.380 90.885
10.8 10.9	10.6 11.360	10.55 11.00	11.3 11.250	43.250 44.510 87.760

1.  
2.



по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: « 19 » сентября 2021 место проведения: Московское ш. д. 3

Тренер (Ф.И.О.) Маммер Т.Ю.

№ п/п	Ф.И.		2. Нормативы специальной физической подготовки							
			Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем переворот в упор из виса на гимнастической жерди (не менее 3 раз)	И.п. – вис на гим.ст. хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гим. Стенки в положении «высокий угол» (не менее 10 раз)	И.п. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гим. Ковре. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 5 р)	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (не менее 10 с)	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (не менее 40 с)	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с)
1.	Баднар Анна	2014	+	5р	10р	5р	20с	15с	40с	5/5
2.	Виноградова Дарья	2014	+	5р	10р	5р	20с	15с	40с	5/5
3.	Бакаилова Дарья	2015	+	5р	10р	5р	19с	15с	40с	5/5
4.	Слепович Софья	2015	+	5р	10р	5р	20с	15с	40с	5/5
5.	Жиннова Варвара	2015	+	5р	10р	5р	15с	15с	40с	5/5
6.	Еткова Анастасия	2014	+	5р	10р	5р	15с.	15с	40с	5/5

Итоги проведения:

Все спортсменки успешно справились с нормативами.

Отсутствовали: Суворова Т.

Не справились: Власова М. (30%)

Подпись тренера:

*Маммер*

пр./лев.  
мом

Нормативы по ОФП и ТМ для зачисления и перевода на тренировочный (этап спортивной специализации) (далее ТЭ СС) / года

по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: « 19 » сентября 2021 место проведения: Москв. ш. г.з. к.2

Тренер (Ф.И.О.)

Масленко Т.И.

Ф.И.

1. Нормативы общей физической подготовки

Техническое мастерство  
Обязательная техническая программа

№ п/п	Ф.И.	1. Нормативы общей физической подготовки									
		Челночные и бер 3x10 м (не более 10,4 с)	Бер 20 м с высокого старта (не более 4,8 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнаст скамье (от уровня скамьи) фиксации положения (не менее +5)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см)	Подниман не туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 21 р)	Брусья р/в	Бревно	Опорный прыжок	Вольные упр.
1.	Богданов Иван	9,9	4,1	10р	+	150	+	-	-	-	10к.р.
2.	Батурапов Д.	10,0	4,4	10р.	+	150	+	9,50	8,20	8,60	10к.р.
3.	Баканов Д.	9,8	4,2	10р	+	140	+	9,55	8,90	9,30	30к.р.
4.	Степанов Сергей	9,9	4,1	10р	+	136	+	9,30	8,05	9,40	30к.р.
5.	Кутяков Кирилл	10,0	4,4	10р	+	135	+	8,61	7,60	9,20	30к.р.
6.	Стекоба Александр	10,2	4,5	10р	+	130	+	9,20	9,80	9,30	30к.р.

Подпись тренера:



по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ место проведения: \_\_\_\_\_

Тренер (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И.		2. Нормативы специальной физической подготовки							
			Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем переворот в упор из вися на гимнастической жерди (не менее 3 раз)	И.п. – вис на гим.ст. хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гим. Стенки в положении «высокий угол» (не менее 10 раз)	И.п. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гим. Ковре. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 5 р)	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (не менее 10 с)	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (не менее 40 с)	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с)
7.	Савченко Викторие	2015	+	5р	10р	5р	10с.	15с	40с	5/5
8.	Власова Марта	2015	+	4р	1р.	0р	3с.	5с.	—	3/3
9.	Кислова Елизавета	2014	+	4р	10р.	5р.	15с.	10с	40с	5/5

Итоги проведения: \_\_\_\_\_





Подпись тренера: \_\_\_\_\_

Нормативы по ОФП и ТМ для зачисления и перевода на тренировочный (этап спортивной специализации) (далее ТЭ СС) \_\_\_\_\_ года

по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ место проведения: \_\_\_\_\_

Тренер (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И.	1. Нормативы общей физической подготовки						Техническое мастерство Обязательная техническая программа				
		Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Бег 20 м с высокого старта (не более 4,8 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с (не менее +5)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 21 р)	Брусья р/в 	Бревно 	Опорный прыжок 	Вольные упр. 	Окончательная оценка
7.	Савченко Викторие	10,2	4,8	10р.	+	143	+	8.60	8.00	8.00	8.00	3 юн.р.
8.	Власова Марта	10,7	6,5	5р.	+	115	+	8,50	8.00	8.00	5,00	3 юн.р.
9.	Киселова Елизавета	10,1	4,8	7р.	+	129	+	8.97	8.25	8.20	8.20	2 юн.р.

Подпись тренера: \_\_\_\_\_



ГБУ СШОР № 2 Московского района г. Санкт-Петербург

Нормативы по ОФП и СФП для зачисления на этап НП-11 спортивной (предспортивной) подготовки

по виду спорта: СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Дата проведения «10» ноября 2021

место: Мост. шоссе 9-3 и 2





Тренер(Ф.И.О.) Минин Т.В.

№ п/п	Ф.И.	Год рож.	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 р.)	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см (не менее 5 р.)	Наклон вперед из полож. стоя на гимна. скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с. (не менее +3 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 105 см)	И.П. - вис на гимна. стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (не менее 5 р.)	Вис «углом» на гимна. стенке. Фиксация положения (не менее 5 с.)	Упр. «мост» из полож. лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов. Фиксация положения (не менее 5 с.)
1.	<u>Настя</u>	<u>2014</u>								
2.	<u>Снежкова</u>		<u>10.00</u>	<u>15р.</u>	<u>10р.</u>	<u>+</u>	<u>1.20м.</u>	<u>15р.</u>	<u>25с.</u>	<u>+</u>
3.	<u>Минина</u>	<u>2014</u>	<u>10</u>	<u>16</u>	<u>8</u>	<u>+3</u>	<u>120</u>	<u>15р</u>	<u>20с</u>	<u>+</u>
4.	<u>Диана</u>									
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										

Итоги проведения: Снежкова Настя зачислена в ср. РГР-11, Т.К. сработавшись с нормативами.

Подпись тренера: Минин Т.В.

Техническое мастерство  
Обязательная техническая программа





Брусья р/в 	Бревно 	Опорный прыжок 	Вольные упр. 	Окончательная оценка
50.	50.	120 р.	50.	Good
50	50	15 р.	50	Good.



Нормативы по ОФП и ТМ для зачисления и перевода на тренировочный (этап спортивной специализации) (далее ТЭ СС) 1 года

по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: «22» ДЕКАБРЯ 2021 место проведения: МОСКОВ. Ш. Д. 3 К. 2Тренер (Ф.И.О.) МИЛЛЕР Т. Ю.

№ п/п	Ф.И.	1. Нормативы общей физической подготовки						Техническое мастерство Обязательная техническая программа				Окончательная оценка
		Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Бег 20 м с высокого старта (не более 4,8 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнаст скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с (не менее +5)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 21 р)	Брусья р/в 	Бревно 	Опорный прыжок 	Вольные упр. 	
1.	СУВОРОВА ТАТЬЯНА 2014	8,7	5,7	10 р	+3с	146	39 р	8.87 +	8.95 +	9.30 +	8.30 +	2 ЮН. Р
2.	ВЛАСОВА МАРТА 2015	10,6	6,5	10 р	-2с	116	29 р	8.90 +	8.20 +	9.00 +	8.70 +	3 ЮН. Р
3.												
4.												
5.												
6.												

Подпись тренера: 

Нормативы по СФП для зачисления и перевода на тренировочный (этап спортивной специализации) (далее - НТ) от 1999 г.

по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: « 22 » СЕНТЯБРЯ 2021 место проведения: Москва, ул. А.З. К.2  
 Тренер (Ф.И.О.) МАННЕР Т.Н.

№ п/п	Ф.И.	2. Нормативы специальной физической подготовки							
		Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Ползем на переворот в упор из виса	И.п. - вис на гимнастическом снаряде	Ползем сверху.	И.п. - вис на гимнастическом снаряде	И.п. - вис на гимнастическом снаряде	И.п. - вис на гимнастическом снаряде	И.п. - вис на гимнастическом снаряде
1.	СХВОРОВА Т.	+	б.р.	10р.	2р.	2нс.	1нс.	0/0	5/5
2.	ВАСОВА М.	+	б.р.	1р.	0р.	0.	3с.	0/0	0/0
3.									
4.									
5.									
6.									

Итого проведенных:

ИТОГ: СУВОРОВА Т. СРЯВНЯЕТСЯ НА 90%

ВАСОВА М. - НА 30%

Подпись тренера:

*МАННЕР*

Инструктор-методик  
 Кирьянов М.И. *Кирьянов*



по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: « 10 » октября 2021 место проведения: Моск. ш. г. 3 к. 2

Тренер (Ф.И.О.) Миллер Л.Ю.

№ п/п	Ф.И.		2. Нормативы специальной физической подготовки							
			Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем переворот в упор из виса на гимнастической жерди (не менее 3 раз)	И.п. – вис на гим.ст. хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гим. Стенки в положении «высокий угол» (не менее 10 раз)	И.п. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гим. Ковре. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 5 р)	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (не менее 10 с)	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (не менее 40 с)	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с)
1.	Димарьева Л.	2011	+	10р.	15	+	+	+	+	+
2.	Карпова Е.	2004	+	10	16	+	+	+	+	+
3.	Кудрякова Д.	2004	+	10	17	+	+	+	+	+
4.	Рохова У.	2004	+	10	12	+	+	+	+	+
5.	Басова М.	2012	+	10	15	+	+	+	+	+
6.										

Итоги проведения: Все спортсменки успешно справились с нормативами. Отсутствовала: Ушакова У.

Подпись тренера: Миллер

Нормативы по ОФП и ТМ для зачисления и перевода на тренировочный (этап спортивной специализации) (далее ТЭ СС) 3 года

по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: « 10 » сентября 2021 место проведения: Москва, ш. Р.3

Тренер (Ф.И.О.)

Шушаров Ш.Ю.

№ п/п	Ф.И.	1. Нормативы общей физической подготовки											
		Челночные и берг 3x10 м (не более 10,4 с)	Берг 20 м с высокого старта (не более 4,8 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (фиксация положения 3 с (не менее +5))	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см)	Поднимание не туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 21 р)	Брусья р/в	Бревно	Опорный прыжок	Вольные упр.	Оконная оценка	
1.	Якуш/Иван	9,4	3,6	30	+	+	+	+	+	+	+	+	Исп.р.
2.	Капунова	9,5	3,9	30	+	+	+	+	+	+	+	+	Исп.р.
3.	Корсакова	9,5	3,8	25	+	+	-	+	+	+	+	+	Исп.р.
4.	Ларкова	9,4	3,4	25	+	+	+	+	+	+	+	+	Исп.р.
5.	Борцова	9,6	4,0	23	+	+	+	+	+	+	+	+	Исп.р.
6.													

Подпись тренера:

Шушаров



ГБУ СШОР № 2 Московского района г. Санкт-Петербург

Нормативы по ОФП и ТМ для зачисления и перевода на тренировочный (этап спортивной специализации) (далее ТЭ СС) 2 года

по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: «05» октября 2021 место проведения: Московское шоссе 3.

Тренер (Ф.И.О.) Красавченко Е.А.

№ п/п	Ф.И.	1. Нормативы общей физической подготовки					Техническое мастерство Обязательная техническая программа					Окончательная оценка
		Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Бег 20 м с высокого старта (не более 4,8 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с (не менее +5)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 21 р)	Брусья р/в	Бревно	Опорный прыжок	Вольные упр.	
1.	<u>Писмарева Виктория</u>	<u>154"</u>	<u>4<sup>00</sup>"</u>	<u>55</u>	<u>+</u>	<u>140</u>	<u>48</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>40</u>
2.	<u>Шиманкина Маргарита</u>	<u>196"</u>	<u>4<sup>10</sup>"</u>	<u>53</u>	<u>+</u>	<u>141</u>	<u>45</u>	<u>8</u>	<u>5</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>33</u>
3.	<u>Секаторова Алина</u>	<u>908"</u>	<u>4<sup>29</sup>"</u>	<u>31р.</u>	<u>+</u>	<u>133</u>	<u>31</u>	<u>9</u>	<u>7</u>	<u>5</u>	<u>10</u>	<u>31</u>
4.	<u>Куришнина Екатерина</u>	<u>9"</u>	<u>4<sup>20</sup>"</u>	<u>30р.</u>	<u>+</u>	<u>135</u>	<u>31</u>	<u>9</u>	<u>8</u>	<u>7</u>	<u>9</u>	<u>33</u>
5.	<u>Воробьева Елизавета</u>	<u>905"</u>	<u>4<sup>40</sup>"</u>	<u>30р.</u>	<u>+</u>	<u>130</u>	<u>30р.</u>	<u>8</u>	<u>7</u>	<u>9</u>	<u>9</u>	<u>33</u>
6.												

Подпись тренера: \_\_\_\_\_

Красавченко

по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: « 05 » 10 2021

место проведения: Московское шоссе д. 3

Тренер (Ф.И.О.) Кривошеинко С.А.

№ п/п	Ф.И.		2. Нормативы специальной физической подготовки							
			Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем переворот в упор из вися на гимнастической жерди (не менее 3 раз)	И.п. – вис на гим.ст. хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гим. Стенки в положении «высокий угол» (не менее 10 раз)	И.п. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гим. Ковре. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 5 р)	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (не менее 10 с)	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (не менее 40 с)	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с)
1.	Писсарёва Виктория	2012	+	10р.	30	10р.	60"	60"	60"	+
2.	Киминава Аюми	2012	+	10р.	30	10р.	35"	60"	60"	+
3.	Сематова Анастасия	2013	+	7	15р.	5р.	30"	20"	60"	+
4.	Курицкая Екатерина	2013	+	10р.	20р.	10р.	30"	30"	60"	+
5.	Абрамова Елизавета	2013	+	10р.	15р.	5р.	30"	25"	60"	+
6.	Кривошеин Кирилл	2012	+	10р.	30р.	10р.	60"	60"	60"	+

Итоги проведения:

Подпись тренера: Кривошеин



по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: « 05 » 10

2021

место проведения:

Московское шоссе 3

Тренер (Ф.И.О.) Крамаренко Е.А.

№ п/п	Ф.И.		2. Нормативы специальной физической подготовки							
			Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем переворот в упор из виса на гимнастической жерди (не менее 3 раз)	И.п. – вис на гим.ст. хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гим. Стенки в положении «высокий угол» (не менее 10 раз)	И.п. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гим. Ковре. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 5 р)	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (не менее 10 с)	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (не менее 40 с)	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с)
1.	Афанова Дарья	2014	+	3р.	15р.	5р	29"	10"	60"	+
2.	Белкина Милана	2014	+	3р.	10р.	5р	15"	10"	60"	+
3.	Киркишевич Татьяна	2014	+	5р.	13р.	5р	30"	15"	60"	+
4.	Муромова Екатерина	2015	+	3р.	10р.	5р.	27"	10"	60"	+
5.	Каширова Виктория	2012	+	5р	15р	5р	20"	15"	60"	+
6.	Минина Софья	2015	+	5р	15р	5р	30"	15"	60"	+

Итоги проведения:

Подпись тренера: Крамаренко Е.А.





ГБУ СШОР № 2 Московского района г. Санкт-Петербург

Нормативы по ОФП и ТМ для зачисления и перевода на тренировочный (этап спортивной специализации) (далее ТЭ СС) 1 года

по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: «05» октября 2021 место проведения: Московское шоссе 3.

Тренер (Ф.И.О.) Красовченко Е.А.

№ п/п	Ф.И.	1. Нормативы общей физической подготовки						Техническое мастерство Обязательная техническая программа				
		Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Бег 20 м с высокого старта (не более 4,8 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнаст скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с (не менее +5)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 21 р)	Брусья р/в 	Бревно 	Опорный прыжок 	Вольные упр. 	Окончательная оценка
1.	<u>Данова Дарья</u>	<u>10"</u>	<u>4.6"</u>	<u>30р.</u>	<u>+</u>	<u>130</u>	<u>21</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>40</u>
2.	<u>Биккина Милана</u>	<u>8"</u>	<u>4.0"</u>	<u>15</u>	<u>+</u>	<u>135</u>	<u>22</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>40</u>
3.	<u>Куршелевич Татьяна</u>	<u>9"</u>	<u>4.5"</u>	<u>20</u>	<u>+</u>	<u>121</u>	<u>21</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>40</u>
4.	<u>Широкова Екатерина</u>	<u>9<sup>34</sup>"</u>	<u>4.4"</u>	<u>30р.</u>	<u>+</u>	<u>120"</u>	<u>25</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>40</u>
5.	<u>Каширова Виктория</u>	<u>9"</u>	<u>4.4"</u>	<u>25р.</u>	<u>+</u>	<u>135</u>	<u>20</u>	<u>к</u>	<u>д.б.</u>	<u>д.н.п.д.</u>	<u>д.с.с.с.с.</u>	
6.	<u>Микитавь Софья</u>	<u>8"</u>	<u>4.2"</u>	<u>20р</u>	<u>+</u>	<u>130</u>	<u>20</u>	<u>9</u>	<u>9</u>	<u>9</u>	<u>9</u>	<u>36</u>

Подпись тренера: Красов



ГБУ СШОР № 2 Московского района г. Санкт-Петербург

Нормативы по ОФП и ТМ для зачисления и перевода на тренировочный (этап спортивной специализации) (далее ТЭ СС) 1 года

по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: «10» октябре 2021 место проведения: Московское ш. 3/2

Тренер (Ф.И.О.) Гусева Л.А.

№ п/п	Ф.И.	1. Нормативы общей физической подготовки					Техническое мастерство Обязательная техническая программа					Окончательная оценка
		Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Бег 20 м с высокого старта (не более 4,8 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с (не менее +5)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 21 р)	Брусья р/в	Бревно	Опорный прыжок	Вольные упр.	
1.	Николен Татьяна	9.5	3.7	10р	13	130	30	9.0	9.3	9.2	9.3	36.8
2.	Петрова Агния	9.4	3.9	10р	12	128	30	8.1	8.0	9.3	9.2	36.6
3.	Федоткина Анна	10.0	3.8	10р	14	134	30	8.8	9.2	9.2	9.3	36.6
4.	Климова Анна	9.4	3.6	10р	11	129	30	8.8	9.3	9.1	9.4	36.6
5.	Григорьева Анна	9.6	3.7	10р	13	130	30	8.7	9.0	9.3	9.3	36.3
6.	Матвеева Ксения	9.8	4.0	10р	12	131	30	8.8	9.3	9.0	9.2	36.3

Подпись тренера: \_\_\_\_\_

по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: « 12 » октября 2021 место проведения: Московское ш. 3/2

Тренер (Ф.И.О.) Гусева Т.А

№ п/п	Ф.И.	2. Нормативы специальной физической подготовки							
		Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем переворот в упор из виса на гимнастической жерди (не менее 3 раз)	И.п. – вис на гим.ст. хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гим. Стенки в положении «высокий угол» (не менее 10 раз)	И.п. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гим. Ковре. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 5 р)	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (не менее 10 с)	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (не менее 40 с)	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с)
1.	<u>Николаев Талит</u>	+	5	15	5	10	10	40	5
2.	<u>Петрова Агния</u>	+	5	15	5	10	10	40	5
3.	<u>Федоткина Анна</u>	+	5	15	5	10	10	40	5
4.	<u>Киселева Анна</u>	+	5	15	5	10	10	40	5
5.	<u>Ларова Ана</u>	+	5	15	5	10	10	40	5
6.	<u>Матвеева Ксения</u>	+	5	15	5	10	10	40	5

Итоги проведения: нормативы проверены в полном объеме

Подпись тренера: Гусева Т.А



Нормативы по ОФП и СФП для зачисления на этап НП 2 спортивной (предспортивной) подготовки

по виду спорта: СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Дата проведения « 10 » октябре 2014 ;место: Московское ш. 3/2Тренер(Ф.И.О.) Гусева Т.А

№ п/п	Ф.И.	Год рож.	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 р.)	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см (не менее 5 р.)	Наклон вперед из полож. стоя на гимнаст. скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с. (не менее +3 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 105 см)	И.П. - вис на гимнаст. стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положении «угол» (не менее 5 р.)	Вис «уголом» на гимнаст. стенке. Фиксация положения (не менее 5 с.)	Упр. «мост» из полож. лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов. Фиксация положения (не менее 5 с.)
1.	Кузьменко Екатерина	2015	9,4	10р.	10р.	10	120	10р.	20с	+
2.	Щуколова Софья	2014	9,7	10р.	10р.	12	125	10р.	20с	+
3.	Вопиенко Викторья	2014	9,6	10р.	10р.	12	126	10р.	20	+
4.	Матвеева Софья	2014	9,9	10р.	10р.	13	130	10р.	20	+
5.	Кислова Елизавета	2014	10,0	10р.	10р.	12	134	10р.	20	+
6.	Жуковникова Анна	2015	9,3	10р.	10р.	10	122	10р.	20	+
7.	Мелнаева Анна	2015	9,2	10р.	10р.	12	126	10р.	20	+
8.	Соловьева Кира	2014	9,4	10р.	10р.	11	128	10р.	20	+
9.	Савкина Александра	2016	9,6	10р.	10р.	10	120	10р.	20	+
10.	Лопова Маргарита	2016	9,6	10р.	10р.	10	115	10р.	20	+

Итоги проведения: нормативы выполнены в полном объемеПодпись тренера: Гусева Т.А





ГБУ СШОР № 2 Московского района г. Санкт-Петербург

Нормативы по ОФП и ТМ для зачисления и перевода на тренировочный (этап спортивной специализации) (далее ТЭ СС) 3 года  
по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: « 12 » октябре 2021 место проведения: Московское ш. 5/2

Тренер (Ф.И.О.) Тусева Л.А

№ п/п	Ф.И.	1. Нормативы общей физической подготовки						Техническое мастерство Обязательная техническая программа				
		Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Бег 20 м с высокого старта (не более 4,8 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с (не менее +5)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 21 р)	Брусья р/в 	Бревно 	Опорный прыжок 	Вольные упр. 	Окончательная оценка
1.	Кауц Анастасия	9.8	4.3	10	13	160	30	8.0	7.8	9.2	8.6	33.6
2.	Климова Фарина	9.7	4.2	10	14	170	30	7.9	7.6	9.2	8.4	33.9
3.	Левченко Юлия	9.6	3.8	10	15	173	30	8.4	8.7	9.2	8.7	35
4.	Полехова Наталья	9.9	3.6	10	16	180	30	7.6	8.3	9.3	8.2	33.4
5.	Фоминко Ксения	9.7	3.8	10	12	183	30	6.7	8.0	9.3	8.4	32.4
6.												

Подпись тренера: 

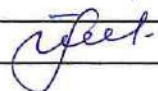
по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: « 12 » октября 2021 место проведения: Московская ш. 3/2

Тренер (Ф.И.О.) Лусева Т.А

№ п/п	Ф.И.	2. Нормативы специальной физической подготовки							
		Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем переворот в упор из виса на гимнастической жерди (не менее 3 раз)	И.п. – вис на гим.ст. хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гим. Стенки в положении «высокий угол» (не менее 10 раз)	И.п. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гим. Ковре. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 5 р)	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (не менее 10 с)	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (не менее 40 с)	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с)
1.	Колупи Анастасия	+	10	20	10	20	20	40	10
2.	Климова Фарина	+	10	20	10	20	20	40	10
3.	Левченко Полина	+	10	20	10	20	20	40	10
4.	Полехова Наталья	+	10	20	10	20	20	40	10
5.	Полехина Ксения	+	10	20	10	20	20	40	10
6.									

Итоги проведения: Нормативы сданы в полном объеме

Подпись тренера: 



на этапе на этапе высшего спортивного мастерства (далее - **ВСМ**) по виду спорта «спортивная гимнастика»

дата проведения:

« 12 » октября 20 11

место проведения:

Московское ш. 3/2

Тренер (Ф.И.О.)

Гусева Т.А

№ п/п	Ф.И. девочки/ девушки/ юниорки/ женщины	1. Нормативы общей физической подготовки						Техническое мастерство Обязательная техническая программа				
		Челночный бег 3x10 м не более 8,0 с	Бег 20 м с высокого старта не более 4,2 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу не менее 14 количество раз	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) не менее + 12 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами не менее 180 см	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин не менее 34 раз	Брусья р/в	Бревно	Опорный прыжок	Вольные упр.	Окончательная оценка
1.	Кляккова Анна	7"	3.6"	50р.	0	210	34	11.0	12.4	12.6	12.8	48.8
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												

Подпись тренера:

*Гусева Т.А*

на этапе на этапе высшего спортивного мастерства (далее - **ВСМ**) по виду спорта «спортивная гимнастика»

дата проведения: « 12 » октября 2011

место проведения: Московское ш. Зкд

Тренер (Ф.И.О.) Гусева С.А.

№ п/п	Ф.И.	2. Нормативы специальной физической подготовки				
		Лазание по канату без помощи ног 5 м не более 9,0 (сек)	Исходное положение - упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичка») количество раз не менее 8	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения не менее 10 сек	Исходное положение - стойка на руках, на жерди.оборот, назад не касая жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках количество раз не менее 6	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения не менее 60 сек
1.	Клюкова Анна	6"	10р.	20"	6р.	60"
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						

Итоги проведения: нормативы сданы в полном объеме

Подпись тренера: Гусева С.А.



Нормативы по ОФ и СФП для зачисления и перевода в группы

на этапе совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ) по виду спорта «спортивная гимнастика»

дата проведения:




« 10 » октября 2011

место проведения:

Московское ш. 3/2

Тренер (Ф.И.О.)

Гусева Т. А.

№ п/п	Ф.И. девочки/ девушки/ юниорки/ женщины	1. Нормативы общей физической подготовки						Техническое мастерство Обязательная техническая программа				
		Челночный бег 3x10 м	Бег 20 м с высокого старта	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье (от уровня скамьи)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Брусья р/в 	Бревно 	Опорный прыжок 	Вольные упр. 	Окончательная оценка
1.	Свхлещева Юлия	8"	3,15	30	0	40	180	10.0	11.8	12.3	11.9	46
2.	Ланченко Мария	7"	3,10	24	3	43	186	10.4	12.3	13.4	12.5	48.6
3.	Трифонова Анастасия	8"	3,20	35	0	38	198	10.9	11.9	11.7	11.7	46.2
4.												
5.												
6.												

Подпись тренера:



на этапе совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ) по виду спорта «спортивная гимнастика»

дата проведения:

« 14 » октября 2011

место проведения:

Московское ш. 3/2

Тренер (Ф.И.О.)

Гусева Л.А.

№ п/п	Ф.И.	2. Нормативы специальной физической подготовки							
		Лазание по канату без помощи ног 3м не более 10 (сек)	Исходное положение - упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичка») количество раз не менее 5	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения не менее 20 (сек)	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» количество раз не менее 15	Из исходного положения - стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45. Фиксация положения не менее 15 сек	Исходное положение - стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках количество раз не менее 5	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения не менее 30 сек	
1.	Авхименьева Татьяна	8"	7р.	30"	20"	20"	5р.	34"	
2.	Ланемко Мария	9"	6р.	28"	19"	18"	5р.	30"	
3.	Трифанова Светлана	7"	8р.	34"	25"	23"	5р.	45"	
4.									
5.									
6.									

Итоги проведения: нормативы выполнены в полном объеме

Подпись тренера:

*Л.А. Гусева*



Нормативы по ОФП и СФП для зачисления на этап III 1-2 спортивной (предспортивной) подготовки

по виду спорта: СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Дата проведения « 6 » октябрь 2015;

место: Московское ш. р. 3 к. 2

Тренер(Ф.И.О.) Землянская Ю.В.

№ п/п	Ф.И.	Год рож.	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 р.)	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см (не менее 5 р.)	Наклон вперед из полож. стоя на гимна. скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с. (не менее +3 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 105 см)	И.П. - вис на гимна. стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (не менее 5 р.)	Вис «уголом» на гимна. стенке. Фиксация положения (не менее 5 с.)	Упр. «мост» из полож. лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов. Фиксация положения (не менее 5 с.)	Техническое мастерство (обязательная технич. программа)
1.	<u>Мурьшина Ана</u>	<u>2015</u>	<u>10,6</u>	<u>7</u>	<u>11</u>	<u>+</u>	<u>110</u>	<u>16</u>	<u>26</u>	<u>+</u>	<u>бр 55 / др 10,5</u> <u>пр 55 / 10,5</u>
2.	<u>Масловас Софя</u>	<u>2015</u>	<u>10,6</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>+ 13 см</u>	<u>125</u>	<u>20</u>	<u>7,9</u>	<u>45</u>	<u>бр 55</u> <u>бр 1/8 58</u> <u>пр - 45</u> <u>в/ч - 55</u>
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											

Итоги проведения: \_\_\_\_\_

Подпись тренера: \_\_\_\_\_

Землянская Ю.В.





Нормативы по ОФП и СФП для зачисления (перевода) на этап ТЭ (СС) 1-2 спортивной (предспортивной) подготовки

по виду спорта СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Дата проведения « 6 » Октябрь 2021 ;

место: Московское ш. р. 3 к.д

Тренер(Ф.И.О.) Земленская И.В.

№ п/п	Ф.И.	Год рожд.	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с.)	Бег на 20 м с высоко го старта (не более 4,8 с.)	Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа на полу (не менее 7 р.)	Наклон вперед из положения стоя на гимна. скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 сек. (не менее +5 см.)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см.)	Поднимание туловища из положения лежа на спине с за 1 мин (не менее 21 р.)	Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем м переверотом в упор из виса на гимна. жерди (не менее 3 р.)	И.П.- вис на гимна. стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимна. стенки в полож. «высокий угол» (не менее 10 р.)	И.П.- упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимна. ковре. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 5 р.)	Упор «углом» на гимна. стоянках. Фиксация положения (не менее 10 с.)	Горизонт. упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (не менее 10 с.)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (не менее 40 с.)	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтал и, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с.)	Техн. мастерст во (обязательная технич. программа)
1.	Соколова Е.	2013	7,96	3,98	21	+	182	36		10	20	6	24	12	+	+	
2.	Дзеган М.	2013	8,23	4,11	32	+	172	37		10+	21	6	44	20	+	+	
3.	Александрова А.	2013	8,29	4,02	18	+	166	30		10+	16	10	25	24	+	+	
4.	Селенская А.	2013	8,95	4,44	140	+	165	27		10+	23	10+	43	29	+	+	
5.	Ашкова С.	2013	8,96	4,62	40	+	164	31		10+	18	10+	34	26	+	+	
6.	Копрашвили М.	2013	8,34	4,24	41	+	184	36		10+	22	10+	40	30	+	+	
7.	Кулишова П.	2013	8,03	4,05	40	+	164	36		10+	19	10	46	28	+	+	
8.	Михайлова А.	2013	8,29	4,24	66	+	165	42		10+	23	10	33	25	+	+	
9.	Кашукеева Д.	н/г															
10.	Брагинчук В.	н/г															

Итоги проведения: все спортсмены справились с заданиями и выполнили нормативы

Подпись тренера:

Земленская И.В.









Нормативы по ОФП и ТМ для зачисления и перевода на тренировочный (этап спортивной специализации) (далее ТЭ СС) \_\_\_\_\_ года

по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ место проведения: \_\_\_\_\_

Тренер (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_

*Землевецкая Ю.В.*

№ п/п	Ф.И.	1. Нормативы общей физической подготовки					Техническое мастерство Обязательная техническая программа					Окончательная оценка
		Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Бег 20 м с высокого старта (не более 4,8 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнаст скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с (не менее +5)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 21 р)	Брусья р/в 	Бревно 	Опорный прыжок 	Вольные упр. 	
1.	<i>Соколова Е.</i>						<i>9,80</i>	<i>8,00</i>	<i>8,60</i>	<i>8,80</i>	<i>35,20</i>	
2.	<i>Александрова А.</i>						<i>9,20</i>	<i>9,00</i>	<i>9,10</i>	<i>9,10</i>	<i>36,40</i>	
3.	<i>Дёган М.</i>						<i>8,70</i>	<i>7,80</i>	<i>8,60</i>	<i>8,50</i>	<i>33,60</i>	
4.	<i>Алёвкова С.</i>						<i>9,00</i>	<i>8,40</i>	<i>9,30</i>	<i>8,90</i>	<i>35,60</i>	
5.												
6.												

Подпись тренера: \_\_\_\_\_

*Землевецкая Ю.В.*

по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: « \_\_\_\_\_ »

2

место проведения: \_\_\_\_\_

Тренер (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И.	2. Нормативы специальной физической подготовки							
		Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем переворот в упор из вися на гимнастической жерди (не менее 3 раз)	И.п. – вис на гим.ст. хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гим. Стенки в положении «высокий угол» (не менее 10 раз)	И.п. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гим. Ковре. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 5 р)	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (не менее 10 с)	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (не менее 40 с)	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с)
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									

Итоги проведения: \_\_\_\_\_

Подпись тренера: \_\_\_\_\_



Нормативы по ОФП и СФП для зачисления на этап III 2 спортивной (предспортивной) подготовки

по виду спорта: СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Дата проведения « 6 » октября 2024;

место: Московское ш. д. 3 к. 2

Тренер(Ф.И.О.)

Землянская Ю.В.

№ п/п	Ф.И.	Год рож.	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 р.)	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см (не менее 5 р.)	Наклон вперед из полож. стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с. (не менее +3 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 105 см)	И.П. - вис на гимн. стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (не менее 5 р.)	Вис «уголом» на гимн. стенке. Фиксация положения (не менее 5 с.)	Упр. «мост» из полож. лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов. Фиксация положения (не менее 5 с.)	Техническое мастерство (обязательная технич. программа)
1.	Анзерко Даша	2014	9,4	13	10	+	124	14	12	+	
2.	Аганова Сова	2014	9,7	16	13	+	133	20	11	+	
3.	Андреева (Томашева)	2015	10,2	5	20	+	118	25	15	+	
4.	Гаврилова Анна	2015	10,3	19	10	+	113	12	20	+	
5.	Крысенко Милана	2015	10,1	11	13	+	119	10	25	+	
6.	Горачева Вера	2016	9,9	17	14	+	114	15	13	+	
7.	Воронцова Ульяна	2015	10,6	18	14	+	117	12	17	+	
8.	Ситник Эмилия	2015	10,4	5-	5	+	112	7	5-	+	
9.	Кузнецова Настя	2015	10,4	6	6	+	124	6	10	+-	
10.	Сажина София	2014	10,5	5-	5-	+	115	6	5-	+	

Итоги проведения: все спортсменки справились с заданиями и выполнили нормативы

Подпись тренера:

Землянская Ю.В.





Нормативы по ОФП и СФП для зачисления (перевода) на этап ТЭ (СС) 2 спортивной (предспортивной) подготовки

по виду спорта СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Дата проведения « 6 » октября 2021 ;

место: Московское ц. р. 3 к. 2

Тренер(Ф.И.О.) Землянская Ю.В.

№ п/п	Ф.И.	Год рожд.	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с.)	Бег на 20 м с высоко го старта (не более 4,8 с.)	Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа на полу (не менее 7 р.)	Наклон вперед из положения стоя на гимна. скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 сек. (не менее +5 см.)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см.)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 21 р.)	Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем переворотом в упор из виса на гимна. жерди (не менее 3 р.)	И.П.- вис на гимна. стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимна. стенки в полож. «высокий угол» (не менее 10 р.)	И.П.- упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимна. ковре. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 5 р.)	Упор «углом» на гимна. стоянках. Фиксация положения (не менее 10 с.)	Горизонт. упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (не менее 10 с.)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (не менее 40 с.)	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтальной, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с.)	Техн. мастерство (обязательная технич. программа)
1.	<u>Тимофеева К.</u>	<u>2012</u>	<u>8,97</u>	<u>4,23</u>	<u>40</u>	<u>+</u>	<u>163</u>	<u>41</u>		<u>10+</u>	<u>20</u>	<u>10</u>	<u>42</u>	<u>24</u>	<u>+</u>	<u>+</u>	
2.	<u>Дроздичинова М.</u>	<u>2012</u>	<u>8,91</u>	<u>4,05</u>	<u>61</u>	<u>+</u>	<u>173</u>	<u>39</u>		<u>10+</u>	<u>26</u>	<u>7</u>	<u>46</u>	<u>19</u>	<u>+</u>	<u>+</u>	
3.	<u>Цобидко Л.</u>	<u>2011</u>	<u>8,89</u>	<u>4,44</u>	<u>17</u>	<u>+</u>	<u>160</u>	<u>37</u>		<u>10+</u>	<u>13</u>	<u>1-</u>	<u>23</u>	<u>25</u>	<u>+</u>	<u>+</u>	
4.	<u>Аверьякеева Д.</u>	<u>н/я</u>															
5.	<u>Циваточка М.</u>	<u>н/я</u>															
6.	<u>Соловьева А.</u>	<u>2013</u>	<u>8,95</u>	<u>4,44</u>	<u>140</u>	<u>+</u>	<u>165</u>	<u>24</u>		<u>10+</u>	<u>23</u>	<u>10+</u>	<u>43</u>	<u>29</u>	<u>+</u>	<u>+</u>	
7.	<u>Кондратьева И.</u>	<u>2013</u>	<u>8,37</u>	<u>4,24</u>	<u>41</u>	<u>+</u>	<u>184</u>	<u>36</u>		<u>10+</u>	<u>22</u>	<u>10+</u>	<u>40</u>	<u>30</u>	<u>+</u>	<u>+</u>	
8.	<u>Кудряцова П.</u>	<u>2013</u>	<u>8,03</u>	<u>4,05</u>	<u>40</u>	<u>+</u>	<u>164</u>	<u>36</u>		<u>10+</u>	<u>19</u>	<u>10</u>	<u>46</u>	<u>28</u>	<u>+</u>	<u>+</u>	
9.	<u>Тимофеева А.</u>	<u>2013</u>	<u>8,29</u>	<u>4,24</u>	<u>66</u>	<u>+</u>	<u>165</u>	<u>42</u>		<u>10+</u>	<u>23</u>	<u>10</u>	<u>33</u>	<u>25</u>	<u>+</u>	<u>+</u>	
10.																	

Итоги проведения: Цобидко справилась с нормативами в полном объеме  
Циваточка не справилась с нормативами.

Подпись тренера: Землянская Ю.В.





Нормативы по ОФП и ТМ для зачисления и перевода на тренировочный (этап спортивной специализации) (далее ТЭ СС) \_\_\_\_\_ года  
 по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ место проведения: \_\_\_\_\_

Тренер (Ф.И.О.) Земленкина Ю.В.

№ п/п	Ф.И.	1. Нормативы общей физической подготовки					Техническое мастерство Обязательная техническая программа				Окончательная оценка	
		Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Бег 20 м с высокого старта (не более 4,8 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнаст скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с (не менее +5)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 21 р)	Брусья р/в	Бревно	Опорный прыжок		Вольные упр.
1.	Соломенкина А.							10,10	9,40	8,85	9,00	37,35
2.	Кокоралева М.							10,10	9,00	8,70	9,00	37,20
3.	Куряцкова П.							10,40	9,30	8,60	9,00	37,30
4.	Тиммокова А.							10,30	9,10	8,50	9,00	36,9
5.												
6.												

Подпись тренера: Земленкина Ю.В.





Нормативы по ОФП и ТМ для зачисления и перевода на тренировочный (этап спортивной специализации) (далее ТЭ СС) 2 года  
по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: «    » 2 место проведения: \_\_\_\_\_

Тренер (Ф.И.О.) Земленская Ю.В.

№ п/п	Ф.И.	1. Нормативы общей физической подготовки					Техническое мастерство Обязательная техническая программа					Окончательная оценка
		Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Бег 20 м с высокого старта (не более 4,8 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с (не менее +5)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 21 р)	Брусья р/в	Бревно	Опорный прыжок	Вольные упр.	
1.	Драшенишкова М.	100						9,30	7,60	8,00	8,80	33,70
2.	Тимофеева К.	30						7,90	8,00	8,40	8,40	32,70
3.	Цыбикова Анна	30						6,00	6,50	7,50	8,00	28,00
4.												
5.												
6.												

Подпись тренера: \_\_\_\_\_

по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

2

место проведения: \_\_\_\_\_

Тренер (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И.	2. Нормативы специальной физической подготовки							
		Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем переворот в упор из виса на гимнастической жерди (не менее 3 раз)	И.п. – вис на гим.ст. хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гим. Стенки в положении «высокий угол» (не менее 10 раз)	И.п. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гим. Ковре. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 5 р)	Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения (не менее 10 с)	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (не менее 40 с)	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с)
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									

Итоги проведения: \_\_\_\_\_

Подпись тренера: \_\_\_\_\_





ГБУ СШОР № 2 Московского района г. Санкт-Петербург


Нормативы по ОФП и ТМ для зачисления и перевода на тренировочный (этап спортивной специализации) (далее ТЭ СС) 4 года

по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: « 12 » 10 2021 место проведения: Масляновская ш 3 к. 2

Тренер (Ф.И.О.) Ширяев С.П.

№ п/п	Ф.И.	1. Нормативы общей физической подготовки					Техническое мастерство Обязательная техническая программа					Окончательная оценка
		Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Бег 20 м с высокого старта (не более 4,8 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с (не менее +5)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 21 р)	Брусья р/в 	Бревно 	Опорный прыжок 	Вольные упр. 	
1.	<u>Пивень И.</u>	<u>8.0</u>	<u>4.0</u>	<u>30</u>	<u>10с</u>	<u>172</u>	<u>44</u>	<u>8.0</u>	<u>9.4</u>	<u>10.8</u>	<u>10.5</u>	<u>382</u>
2.	<u>Гуреева Кс.</u>	<u>8.6</u>	<u>4.1</u>	<u>7</u>	<u>10с</u>	<u>168</u>	<u>35</u>					
3.												
4.												
5.												
6.												

Подпись тренера: 



по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: « 12 » октября 2021 место проведения: Смоленское шоссе 3 стр.

Тренер (Ф.И.О.) Амосов Е.Л.

№ п/п	Ф.И.	2. Нормативы специальной физической подготовки							
		Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем переворот в упор из виса на гимнастической жерди (не менее 3 раз)	И.п. – вис на гим.ст. хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гим. Стенки в положении «высокий угол» (не менее 10 раз)	И.п. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гим. Ковре. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 5 р)	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (не менее 10 с)	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (не менее 40 с)	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с)
1.	Тивень С.	выш.	10р	15р	7р	15с	15с	40с	5с
2.	Турева Кс		5р	10р	5	10с	10		5с
3.									
4.									
5.									
6.									

Итоги проведения: с нормативами справился

Подпись тренера: 

ГБУ СШОР № 2 Московского района г. Санкт-Петербург

Нормативы по ОФП и ТМ для зачисления и перевода на тренировочный (этап спортивной специализации) (далее ТЭ СС) \_\_\_\_\_ года

по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: « 12 » октября 2021 место проведения: Лангеновское шоссе 3 стр. 2

Тренер (Ф.И.О.) Александр СЛ

№ п/п	Ф.И.	1. Нормативы общей физической подготовки						Техническое мастерство Обязательная техническая программа				
		Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Бег 20 м с высокого старта (не более 4,8 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнаст скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с (не менее +5)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 21 р)	Брусья р/в	Бревно	Опорный прыжок	Вольные упр.	Окончательная оценка
1.	Семозина А.	9.8	4.6	12р	10"	128	34	9.0	9.1	8.6	9.2	35.9
2.	Тавиловец А.	9.9	4.8	10р	10"	125	32	8.8	8.4	8.5	8.7	34.4
3.	Побочина Д.	9.7	4.8	14р	10"	145	35	8.7	8.5	8.7	9.0	34.9
4.	Тютюмова Я.	10.0	4.9	15р	8"	130	31	8.4	8.3	8.5	8.3	33.5
5.	Петрова Д.	10.1	4.8	10р	8"	121	30	8.7	8.0	8.2	8.4	33.3
6.	Кеслерова В.	10.0	4.9	7р	6"	118	25	8.0	7.8	8.2	8.0	32.2

Подпись тренера: \_\_\_\_\_



по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: « 12 » октября 2021 место проведения: Славновская ул. 3 стр. 2

Тренер (Ф.И.О.) Николаев С.А.

№ п/п	Ф.И.	2. Нормативы специальной физической подготовки							
		Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем переворот в упор из виса на гимнастической жерди (не менее 3 раз)	И.п. – вис на гим.ст. хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гим. Стенки в положении «высокий угол» (не менее 10 раз)	И.п. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гим. Ковре. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 5 р)	Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения (не менее 10 с)	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (не менее 40 с)	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с)
1.	Семешкина С	выш.	8р	10р	5р	10"	10"	44"	5"
2.	Тавшоновец С	выш.	10р	10р	5р	10"	10"	45"	5"
3.	Тюбошаня Д	выш.	10р	10р	5р	10"	10"	50"	5"
4.	Тюбрюшова Я	выш.	10р	10р	5р	10"	10"	40"	5"
5.	Петрова Д	выш.	7р	8р	5р	10"	8"	40"	5"
6.	Нелицкая В	выш.	2р	2р	2р	10"	5"	40"	5"

Итоги проведения: по итогам тестирования 5 чел. справились успешно

Подпись тренера: Николаев С.А.



ГБУ СШОР № 2 Московского района г. Санкт-Петербург

Нормативы по ОФП и ТМ для зачисления и перевода на тренировочный (этап спортивной специализации) (далее ТЭ СС) 4 года

по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: «12» октября 2021 место проведения: Масляное шоссе 3 стр 2

Тренер (Ф.И.О.) Алибеков С.А.

№ п/п	Ф.И.	1. Нормативы общей физической подготовки						Техническое мастерство Обязательная техническая программа				
		Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Бег 20 м с высокого старта (не более 4,8 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с (не менее +5)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 21 р)	Брусья р/в	Бревно	Опорный прыжок	Вольные упр.	Окончательная оценка
1.	Андреева Р.	7.6	4.2	40	10 с	170	44	9.4	11.0	10.8	10.8	42
2.	Камаровская Е.	7.7	4.4	35	10 с	163	48	9.6	10.4	10.5	11.0	41.5
3.	Мухоморова С.	7.8	4.3	30	10 с	171	46	8.0	9.6	10.4	11.0	39.0
4.	Мельникова Е.	7.5	4.6	40	10 с	164	47	8.6	11.0	12.4	10.6	42.6
5.	Тихомирова М.	7.9	4.7	35	10 с	174	44	7.8	10.4	11.8	11.2	41.2
6.	Козарова И.	7.2	4.3	40	10 с	180	50	9.9	12.0	12.4	11.8	46.1

Подпись тренера: \_\_\_\_\_

по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: « 12 » октября 2011 место проведения: Спасское шоссе 3 стр. 2

Тренер (Ф.И.О.) Александр С.А.

№ п/п	Ф.И.	2. Нормативы специальной физической подготовки							
		Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем переворот в упор из виса на гимнастической жерди (не менее 3 раз)	И.п. – вис на гим.ст. хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гим. Стенки в положении «высокий угол» (не менее 10 раз)	И.п. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гим. Ковре. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 5 р)	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (не менее 10 с)	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (не менее 40 с)	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с)
1.	Андросова Ф.	выш	10р	15	8р	15с	15	1 мин	5с
2.	Камаранова Е.	выш	10р	15	5р	15с	15	1 мин	5с
3.	Серха С.	выш	10р	12	5р	15с	15	1 мин	5с
4.	Семьцова Е.	выш	10р	15	10р	15с	15	1 мин	5с
5.	Тютенина	выш	10р	10	4р	15с	12	1 мин	5с
6.	Бодарева И.р.	выш	10р	15	8р	15с	20	1 мин	5с

Итоги проведения: с нормативами все уч-ся справились

Подпись тренера: \_\_\_\_\_



по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: « 12 » октября 2021 место проведения: Славяновское шоссе 3 стр. 2

Тренер (Ф.И.О.) Амосов С. П.

№ п/п	Ф.И.		2. Нормативы специальной физической подготовки							
			Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем переворот в упор из вися на гимнастической жерди (не менее 3 раз)	И.п. – вис на гим.ст. хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гим. Стенки в положении «высокий угол» (не менее 10 раз)	И.п. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гим. Ковре. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 5 р)	Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения (не менее 10 с)	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (не менее 40 с)	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с)
1.	<u>Скорозуба А.</u>	<u>2009</u>	<u>выш.</u>	<u>10 р</u>	<u>15</u>	<u>11</u>	<u>15"</u>	<u>12"</u>	<u>1'</u>	<u>5"</u>
2.	<u>Мельничук Д</u>	<u>2009</u>	<u>выш.</u>	<u>10 р</u>	<u>10</u>	<u>5</u>	<u>15"</u>	<u>10"</u>	<u>1'</u>	<u>5"</u>
3.	<u>Пархоменко С</u>	<u>2008</u>								
4.										
5.										
6.										

Итоги проведения: с предопределенными нормативами все справились

Подпись тренера: \_\_\_\_\_

С. П. Амосов

ГБУ СШОР № 2 Московского района г. Санкт-Петербург

Нормативы по ОФП и ТМ для зачисления и перевода на тренировочный (этап спортивной специализации) (далее ТЭ СС) 5 года 2

по виду спорта «спортивная гимнастика»

Дата проведения: « 12 » октября 2011 место проведения: Славяновское шоссе 3 стр. 2

Тренер (Ф.И.О.) Амосов С. В.

№ п/п	Ф.И.	1. Нормативы общей физической подготовки						Техническое мастерство Обязательная техническая программа				
		Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Бег 20 м с высокого старта (не более 4,8 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнаст скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с (не менее +5)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 21 р)	Брусья р/в	Бревно	Опорный прыжок	Вольные упр.	Окончательная оценка
1.	<u>Сверозова А.</u>	<u>7.3</u>	<u>4.4</u>	<u>30</u>	<u>10с</u>	<u>162</u>	<u>42</u>					
2.	<u>Кешицкая Д.</u>	<u>7.0</u>	<u>4.3</u>	<u>30</u>	<u>10с</u>	<u>185</u>	<u>40</u>					
3.												
4.												
5.												
6.												

Подпись тренера: 



на этапе на этапе высшего спортивного мастерства (далее - *ВСМ*) по виду спорта «спортивная гимнастика»

дата проведения:





« 12 » октября 2021

место проведения:

москвитинское шоссе 3 стр. 2

Тренер (Ф.И.О.)

Амосов С. П.

№ п/п	Ф.И. девочки/ девушки/ юниорки/ женщины	1. Нормативы общей физической подготовки						Техническое мастерство Обязательная техническая программа				
		Челночный бег 3x10 м не более 8,0 с	Бег 20 м с высокого старта не более 4,2 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу не менее 14 количество раз	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) не менее + 12 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами не менее 180 см	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин не менее 34 раз	Брусья р/в 	Бревно 	Опорный прыжок 	Вольные упр. 	Окончательная оценка
1.	Исуринова Е. П.	4.8 "	3.8 "	20р	15 "	230	50р	10.8	12.4	12.7	12.2	48.1
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												

Подпись тренера:



ГБУ СШОР № 2 Московского района г. Санкт-Петербург  
 Нормативы по ОФ и СФП для зачисления и перевода в группы

приложение 2

на этапе на этапе высшего спортивного мастерства (далее - **ВСМ**) по виду спорта «спортивная гимнастика»

дата проведения:

« 12 » октября 20 22

место проведения:

Спортивный комплекс в с/р. 2

Тренер (Ф.И.О.)

Амосов С.А.

№ п/п	Ф.И.		2. Нормативы специальной физической подготовки				
			Лазание по канату без помощи ног 5 м не более 9,0 (сек)	Исходное положение - упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг») количество раз не менее 8	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения не менее 10 сек	Исходное положение - стойка на руках, на жерди. Оборот, назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках количество раз не менее 6	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения не менее 60 сек
1.	Мауримова Е	до 05	8.0	8р	10"	6р	50"
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							

Итоги проведения: судьями выполнены нормативы, сравнены цели.  
 Подпись тренера: 