

ГБУ ДО СШОР №2 Московского района Санкт-Петербурга
 Нормативы ОФП и СФП для перевода на этап начальной подготовки (НП 2)*.

Отделение спортивной гимнастики.

29.02.2024

***по решению апелляционной комиссии**

ФИО спортсмен	ФИО тренер	Нормативы ОФП					Нормативы СФП		
		Челночный бег 3x10 м не более 10,4 с	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу не менее 6 раз	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см, не менее 6 раз	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) не менее +5 см	Пр. в длину с места толчком двумя не менее 115 см	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол», не менее 6 раз	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения, не менее 6 сек	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения не менее 6 сек
Абдуллабекова Сафия	Улинская О.Ю.	10,39	4	18	13,5	131	7	32	0
Топчий Таисия	Улинская О.Ю.	9,58	30	21	17	141	17	24	15,31