

Нормативы по ОФП и СФП для зачисления (перевода) на этап НП 1 спортивной (предспортивной) подготовки

по виду спорта ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Дата проведения « _____ » _____ ;

место: пр. Космодемьянов 47

Тренер (Ф.И.О.) Кочешков ВК

№ п/п	Ф.И.	Год рождения	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	И.П.- стоя на двух ногах лицом к гимн. скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимн. скамейку с разворотом в И.П. в течение 10 с	И.П.- лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с	И.П.- упор лежа. Сгиб. и разгиб. рук	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках	Наклон вперед из полож. стоя с выпрямл. ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук
1.	Степов Андрей	2012	150 см	9	11	13	8	1
2.	Степов Роман	2012	150 см	10	12	12	10	1
3.	Албот Дамир	2012	153	8	12	11	10	1
4.	Абдувашиев Магсурбек	2008	165	10	15	15	14	1
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								

Итоги проведения: нормативы успешно сданы

Подпись тренера: _____

Нормативы по ОФП и СФП для зачисления (перевода) на этап НП 3 спортивной (предспортивной) подготовки

по виду спорта ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Дата проведения « 19 » 10. 2021 ;

место: Зал Б/АТЛ
пр. Космодемьянов 47

Тренер (Ф.И.О.) Кочневич В. К

№ п/п	Ф.И.	Год рождения	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	И.П. - стоя на двух ногах лицом к гимн. скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимн. скамейку с разворотом в И.П. в течение 10 с	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с	И.П. - упор лежа. Сгиб. и разгиб. рук	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках	Наклон вперед из полож. стоя с выпрямл. ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук
1.	<u>Доронин Максим</u>	<u>2009</u>	<u>163</u>	<u>10</u>	<u>12</u>	<u>11</u>	<u>10 сек</u>	<u>+</u>
2.	<u>Михайлов Андрей</u>	<u>2009</u>	<u>175</u>	<u>9</u>	<u>11</u>	<u>10</u>	<u>8 сек</u>	<u>+</u>
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								

Итоги проведения: нормативы сданы успешно

Подпись тренера: _____

[Подпись]

Нормативы по ОФП и СФП для зачисления (перевода) на этап ТСС 3 спортивной (предспортивной) подготовки

по виду спорта ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Дата проведения « 19 » 10.2017 ;

место: Занятия/атл
пр. Коопажестов д.47

Тренер (Ф.И.О.) Копоняча ВК

№ п/п	Ф.И.	Год рождения	Прыжок в длину с места оттолк. двумя ногами, с приземл. на обе ноги	И.П.- стоя на двух ногах лицом к гимна. скамейке. Выполнить, оттолк. двумя ногами, запрыг. на гимна. скамейку с разворотом в И.П. в течение 10 с	И.П.- лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с	И.П.- упор лежа. Сгиб. и разгиб. рук	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках	Наклон вперед из полож. стоя с выпрямл. ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	Спортивный разряд
1.	<u>Регина Гошма</u>	<u>2008</u>	<u>178</u>	<u>8</u>	<u>23</u>	<u>10</u>	<u>8сек</u>	<u>+</u>	<u>1 год</u>
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									

Итоги проведения: нормативы сданы успешно

Подпись тренера:



Нормативы по ОФП и СФП для зачисления (перевода) на этап НП 1 спортивной (предспортивной) подготовки

по виду спорта ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Дата проведения « 11 » 10. 2021 ;

место: Зал №151
пр. Космодемьянов д. 47

Тренер (Ф.И.О.) Колотчица ВК

№ п/п	Ф.И.	Год рождения	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	И.П.- стоя на двух ногах лицом к гимн. скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимн. скамейку с разворотом в И.П. в течение 10 с	И.П.- лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с	И.П.- упор лежа. Сгиб. и разгиб. рук	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках	Наклон вперед из полож. стоя с выпрямл. ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук
1.	<u>Абдувешев Мансурбек</u>	<u>2008</u>	<u>150</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>8 сек</u>	<u>+</u>
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								

Итоги проведения: выполнение норматива успешно

Подпись тренера: _____

[Подпись]

Нормативы по ОФП и СФП для зачисления (перевода) на этап ТСС 5 спортивной (предспортивной) подготовки

по виду спорта ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Дата проведения « 11 » 10. 2012 ;место: Зал г/ата
пр. Космонавтов д. 47 Тренер (Ф.И.О.) Комлева Г. П.

№ п/п	Ф.И.	Год рождения	Прыжок в длину с места отталкиваясь двумя ногами, с приземл. на обе ноги	И.П.- стоя на двух ногах лицом к скамейке. Выполнить, отталкиваясь двумя ногами, запрыг. на гимнаст. скамейку с разворотом в И.П. в течение 10 с	И.П.- лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с	И.П.- упор лежа. Сгиб. и разгиб. рук	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках	Наклон вперед из полож. стоя с выпрямл. ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	Спортивный разряд
1.	Ковалев Валентин	2003	235	12	28	18	13 сек	+	I
2.	Куликов Егор	2004	228	13	31	22	10 сек	+	II
3.	Борисов Максим	2005	197	10	29	18	5 сек	+	Трн
4.	Савосеев Тимур	2005	187	12	33	31	21 сек	+	Трн.
5.									
6.									
7.									
8.									

Итоги проведения: нормативы выполнены успешноПодпись тренера: Г. П. Комлева

Нормативы по ОФП и СФП для зачисления (перевода) на этап ТСС 4 спортивной (предспортивной) подготовки

по виду спорта ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Дата проведения « 11 » 10. 2021 ;место: Зал спорт. пр. Космонавтов, 47 Тренер (Ф.И.О.) Колесников И. П.

№ п/п	Ф.И.	Год рождения	Прыжок в длину с места оттолк. двумя ногами, с приземл. на обе ноги	И.П. - стоя на двух ногах лицом к скамейке. Выполнить, оттолк. двумя ногами, запрыг. на гимна. скамейку с разворотом в И.П. в течение 10 с	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с	И.П. - упор лежа. Сгиб. и разгиб. рук	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках	Наклон вперед из полож. стоя с выпрямл. ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	Спортивный разряд
1.	<u>Бикарев Михаил</u>	<u>2005</u>	<u>210</u>	<u>2 гр.</u>	<u>2 гр.</u>	<u>2 гр.</u>	<u>60 сек</u>	<u>+</u>	<u>I</u>
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									

Итоги проведения: нормативы сдачи успешноПодпись тренера: И. П. Колесников

Нормативы по ОФП и СФП для зачисления (перевода) на этап ССМ 1,2 спортивной (предспортивной) подготовки

по виду спорта ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Дата проведения « 11 » 10.2021 г.;место: Зал г/ат
пр. Космонавтов, д. 47 Тренер (Ф.И.О.) Команданский И.П.

№ п/п	Ф.И.	Год рождения	Прыжок в длину с места отталкиваясь двумя ногами, с приземл. на обе ноги	И.П.- вис хватом сверху на высокой переклад. Сгиб. и разгиб. рук (юноши)	И.П.- вис хватом сверху лежа на низкой переклад. не. Сгиб. и разгиб. рук (девушки)	И.П.- лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с	И.П.- упор лежа. Сгиб. и разгиб. рук	Вис хватом сверху на высокой переклад. на согнутых под углом 90 градусов руках	Наклон вперед из полож. стоя с выпрямл. ногами на гимнаст. скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	Спортивный разряд
1.	<u>Давыденко Александр</u>	<u>2006</u>	<u>191</u>	<u>—</u>	<u>10</u>	<u>28 р.</u>	<u>12</u>	<u>5 сек</u>	<u>+</u>	<u>КМС</u>
2.	<u>Юсиков Арсений</u>	<u>2003</u>	<u>240</u>	<u>12</u>	<u>—</u>	<u>30 р.</u>	<u>28</u>	<u>30 сек</u>	<u>+</u>	<u>КМС</u>
3.										
4.										
5.										
6.										

Итоги проведения: нормативы сданы успешноПодпись тренера: С.И.С.

Нормативы по ОФП и СФП для зачисления (перевода) на этап ТСС 1 спортивной (предспортивной) подготовки

по виду спорта ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Дата проведения « 11 » 10. 2021 г.;место: Зал г/атл.
пр. Комендантов д. 47Тренер (Ф.И.О.) Колесниковский И. П.

№ п/п	Ф.И.	Год рождения	Прыжок в длину с места отталкиваясь двумя ногами, с приземл. на обе ноги	И.П.- стоя на двух ногах лицом к гимна. скамейке. Выполнить, отталкиваясь двумя ногами, запрыг. на гимна. скамейку с разворотом в И.П. в течение 10 с	И.П.- лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с	И.П.- упор лежа. Сгиб. и разгиб. рук	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках	Наклон вперед из полож. стоя с выпрямл. ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	Спортивный разряд
1.	Тихолаев Марат Адамович	2010	162	10	30	11	6сек	+	310Н
2.	Ленинкова Елена Викторовна	2007	168	10	24	6	0	+	310Н
3.	Федоров Максим	2010	171	11	30	15	4сек	+	410Н
4.	Фанов Вячеслав	2010	169	11	31	14	3сек	+	310Н.
5.	Фадеев Семён	2009	162	9	23	9	0	+	310Н.
6.									
7.									
8.									

Итоги проведения: нормативы сдали успешноПодпись тренера: И. П.

Нормативы по ОФП и СФП для зачисления (перевода) на этап НП 3 спортивной (предспортивной) подготовки

по виду спорта ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Дата проведения « 11 » 10. 2019 г.;

место: Зал 7/а
кв. Коммуналов-47 Тренер (Ф.И.О.) Коммунарский И.П.

№ п/п	Ф.И.	Год рождения	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	И.П.- стоя на двух ногах лицом к гимн. скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимн. скамейку с разворотом в И.П. в течение 10 с	И.П.- лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с	И.П.- упор лежа. Сгиб. и разгиб. рук	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках	Наклон вперед из полож. стоя с выпрямл. ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук
1.	Коммунарский Александр	2010	161	6	20	1	-	+
2.	Чернышев Григорий	2011	157	8	21	5	5 сек	+
3.	Чистовцев Дмитрий	2009	167	9	26	7	3 сек	+
4.	Литнер Даниил	2009	155	8	27	6	2 сек	+
5.	Бузин Максим	2010	160	9	29	6	6 сек	+
6.	Яковлев Роман	2010	155	6	17	5	1 сек	+
7.	Техов Роман	2011	153	7	23	10	7 сек	+
8.	Доронин Максим Романович	2009	163	9	28	12	3	+
9.	Александров Андрей Дмитриевич	2009	162	10	25	11	4	+
10.								

Итоги проведения: нормативов выполнено

Подпись тренера: [Подпись]

Нормативы по ОФП и СФП для зачисления (перевода) на этап ССМ 1 спортивной (предспортивной) подготовки

по виду спорта ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Дата проведения « 15 » октября 2021место Бухарестская 31.Тренер (Ф.И.О.) Козлов Д.А.

№ п/п	Ф.И.	Год рождения	Прыжок в длину с места отталкиваясь двумя ногами, с приземл. на обе ноги	И.П.- вис хватом сверху на высокой переклад. Сгиб. и разгиб. рук (юноши)	И.П.- вис хватом сверху лежа на низкой переклади не. Сгиб. и разгиб. рук (девушки)	И.П.- лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с	И.П.- упор лежа. Сгиб. и разгиб. рук	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках	Наклон вперед из полож. стоя с выпрямл. ногами на гимнаст. скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	Спортивный разряд
1.	<u>Артюхов Владислав</u>	<u>22.05.2020</u>	<u>293</u>	<u>10</u>		<u>32</u>	<u>47</u>	<u>14</u>	<u>17</u>	<u>КМС</u>
2.	<u>Кривошеин Иван</u>	<u>11.09.2004</u>	<u>254</u>	<u>15</u>		<u>37</u>	<u>51</u>	<u>13</u>	<u>12</u>	<u>КМС</u>
3.										
4.										
5.										
6.										

Итоги проведения: Неразобивы сданы успешноПодпись тренера: Козлов

Нормативы по ОФП и СФП для зачисления (перевода) на этап ТСС^{4,5} спортивной (предспортивной) подготовки

по виду спорта ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

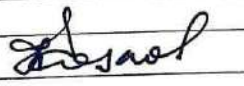
Дата проведения « 15 » октября 2021

место: Бухарестская 31

Тренер (Ф.И.О.) Козлов ДА

№ п/п	Ф.И.	Год рождения	Прыжок в длину с места отталкиваясь двумя ногами, с приземл. на обе ноги	И.П.- стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиваясь двумя ногами, запрыгнуть на гимнастическую скамейку с разворотом в И.П. в течение 10 с	И.П.- лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с	И.П.- упор лежа. Сгиб. и разгиб. рук	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках	Наклон вперед из полож. стоя с выпрямл. ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	Спортивный разряд
1.	Голов Михаил	30.01.2003	237	13	29	30	12	5	1
2.	Тимофеев Кирилл	26.07.04	270	14	34	42	14	2	КМС
3.	Абасов Саидрид	08.10.2004	250	10	33	40	16	3	1
4.	Кухарчик Никита	09.06.2005	245	17	30	35	15	4	1
5.									
6.									
7.									
8.									

Итоги проведения: Нормативы сдачи успешно

Подпись тренера: 

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

по виду спорта ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Дата проведения « 11 » Октябре 2021место: ЦСФКТренер (Ф.И.О.) Шубин А. В.

№ п/п	Ф.И.	Год рождения	Прыжок в длину с места оттолк. двумя ногами, с приземл. на обе ноги	И.П.- стоя на двух ногах лицом к скамейке. Выполнить, оттолк. двумя ногами, запрыг. на гимна. скамейку с разворотом в И.П. в течение 10 с	И.П.- лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с	И.П.- упор лежа. Сгиб. и разгиб. рук	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках	Наклон вперед из полож. стоя с выпрямл. ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	Спортивный разряд
1.	Тумт Владислава	2007	210	12	28	15	8	1	III взр.
2.	Алексеева Юлия	2006	180	10	25	15	8	1	I взр.
3.	Сальников Сергей	2006	215	15	29	20	14	1	III юн.
4.	Смицев Никита	2005	205	15	27	25	15	1	III юн.
5.	Заваракин Максим	2006	180	12	25	18	12	1	III юн.
6.	Козмодемьяков Арман	2008	185	12	21	16	12	1	III юн.
7.									
8.									

Итоги проведения:

контрольные нормативы выполнены полностью (6 человек)

Подпись тренера:

Шубин

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

по виду спорта ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Дата проведения «11» октября;Место: ЦФКТренер (Ф.И.О.) Шубной А.Г.

№ п/п	Ф.И.	Год рождения	Прыжок в длину с места оттолкнувшись двумя ногами, с приземлением на обе ноги	И.П. - стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить оттолкнувшись двумя ногами, запрыгнуть на гимнастическую скамейку с разворотом в И.П. в течение 10 с	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	Спортивный разряд
1.	Танюков Костя	2009	205	12	27	15	8	1	II кат
2.	Базров Денис	2009	180	12	24	18	10	1	II кат
3.	Дорожеева Софья	2010	185	12	25	12	9	1	III кат
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									

Итоги проведения: контрольные нормативы выполнены полностью (3 человека)Подпись тренера: Шубной