

ГБУ ДО СШОР №2 Московского района Санкт-Петербурга

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (НП 2).

Отделение спортивной гимнастики.

ФИО спортсмен	ФИО тренер	Нормативы ОФП					Нормативы СФП		
		Челночный бег 3x10 м <b>не более 10,4 с</b>	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу <b>не менее 6 раз</b>	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см, <b>не менее 6 раз</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) <b>не менее +5 см</b>	Пр. в длину с места толчком двумя <b>не менее 115 см</b>	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол», <b>не менее 6 раз</b>	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения, <b>не менее 6 сек</b>	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения <b>не менее 6 сек</b>
Голубева Мила	Улинская О.Ю.	9,15	15	16	12	136	14	15	+
Михайлова Евгения	Улинская О.Ю.	10,3	7	10	10	130	10	10	+
Пятигорова Полина	Улинская О.Ю.	10,4	6	7	15	122	8	10	+
Чабан Валерия	Улинская О.Ю.	10	0	7	11	125	10	12	+
Топчий Таисия	Улинская О.Ю.	10,5	3	6	3	110	7	5	+
Антонова Василиса	Улинская О.Ю.	10,6	1	6	3	115	5	5	+
Абдуллабекова Сафия	Улинская О.Ю.	10,9	6	6	3	115	6	6	+
Александрова Кристина	Улинская О.Ю.	9,5	12	15	14	123	21	18	+
Банникова Алиса	Улинская О.Ю.	9,45	10	13	15	119	16	16	+
Вдовичева Агата	Улинская О.Ю.	10	11	14	15	120	12	12	+
Загороднюк Валерия	Улинская О.Ю.	10,3	6	6	7	117	7	9	+
Кисловская Есения	Улинская О.Ю.	10	9	12	15	127	8	12	+
Косарева Василиса	Улинская О.Ю.	9,5	11	14	15	125	14	16	+
Маслова Милана	Улинская О.Ю.	10	14	14	17	130	16	20	+
Николаева Дарья	Улинская О.Ю.	9,49	7	12	10	126	11	16	+
Ветрова Алиса	Улинская О.Ю.	9,49	6	6	6	116	6	6	+
Цыкина Таисия	Улинская О.Ю.	9,8	10	15	12	125	12	14	+
Сухонина Ульяна	Амосенок С.Л.	10,2	10	10	5	140	10	10	+
Жаринова Ольга	Амосенок С.Л.	10,01	10	10	10	131	12	20	+
Иванова Кира	Амосенок С.Л.	9,28	15	10	18	140	10	45	+
Иванова Агата	Амосенок С.Л.	9,91	15	7	14	137	10	11	+
Васильева София	Амосенок С.Л.	8,97	20	10	20	152	11	30	+
Недилько Екатерина	Амосенок С.Л.	9,9	14	6	20	135	10	10	+
Фомина Вея	Амосенок С.Л.	10,1	12	8	15	148	12	15	+
Яковлева Рада	Амосенок С.Л.	9,2	14	7	20	163	14	23	+
Мальцева Наталья	Амосенок С.Л.	9,1	20	10	20	165	10	30	+
Яблонская Эмилия	Амосенок С.Л.	8,6	14	15	17	180	20	25	+
Заурвейн Кристина	Амосенок С.Л.	8,7	15	14	19	171	21	20	+
Армаш Аурелия	Амосенок С.Л.	9,2	10	8	20	151	14	15	+

ГБУ ДО СШОР №2 Московского района Санкт-Петербурга

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на учебно-тренировочные этапы.

Отделение спортивной гимнастики.

ФИО спортсмен	ФИО тренер	Нормативы ОФП						Нормативы СФП	
		Челночный бег 3x10 м <b>не более 10,4 с</b>	Бег 20 м с высокого старта <b>не более 4,8 с</b>	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу <b>не менее 7 раз</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) <b>не менее +5 см</b>	Пр. в длину с места толчком двумя <b>не менее 120 см</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин <b>не менее 21 раз</b>	Лазание по канату с помощью ног 3 м. без учета времени	Подъем переворот в упор из виса на гим. жерди <b>не менее 3 раз</b>
Артемьева Маргатира	Улинская О.Ю.	9,2	4,6	10	13	140	25	+	3
Варава Диана	Улинская О.Ю.	9,43	4,4	14	14	136	26	+	10
Клюева Оливия	Улинская О.Ю.	10	4,5	11	10	130	22	+	5
Мосина Кира	Улинская О.Ю.	9,15	4,2	12	12	142	24	+	5
Назарова Василиса	Улинская О.Ю.	9,7	4,4	10	11	138	23	+	3
Харламова София	Улинская О.Ю.	9,5	4,3	11	16	141	26	+	7
Колпакова Светлана	Улинская О.Ю.	9,4	4,2	12	14	140	27	+	7
Андреева Валерия	Улинская О.Ю.	10	4,6	10	10	127	24	+	10
Джавадова Алина	Улинская О.Ю.	10,3	4,7	7	7	130	22	+	5
Степанова Александра	Улинская О.Ю.	9	4,1	15	16	140	28	+	12
Головачева Виктория	Улинская О.Ю.	9	4,2	15	14	152	28	+	10
Егорова Алена	Улинская О.Ю.	9,1	4	17	16	150	28	+	10
Кронгауз Мила	Улинская О.Ю.	9,3	4,3	10	16	147	24	+	10
Солодовникова Виолетта	Улинская О.Ю.	9,15	4,1	16	16	146	27	+	10
Голякова Елена	Улинская О.Ю.	9	3,96	16	15	155	28	+	15
Агапова София	Гусева Г.А.	10,1	4,1	10	10	130	30	+	10
Васильева Марина	Гусева Г.А.	9,8	4,5	10	12	133	30	+	10
Выгаленок Виктория	Гусева Г.А.	10	4	10	7	136	30	+	10
Гоголева Агата	Гусева Г.А.	10,1	3,9	10	13	137	30	+	10
Кислова Елизавета	Гусева Г.А.	9,5	4,2	10	15	150	30	+	10
Клюева Диана	Гусева Г.А.	9,4	3,8	10	10	160	30	+	10
Маслоец София	Гусева Г.А.	10	3,7	10	8	134	30	+	10
Ниноян Гаяне	Гусева Г.А.	9,3	3,6	10	12	140	30	+	10
Павлова Алиса	Гусева Г.А.	9,7	4	10	11	127	30	+	10
Татарникова Алиса	Гусева Г.А.	10,2	4,2	10	18	130	30	+	10
Шульгина Яна	Гусева Г.А.	10,2	4,5	20	10	130	30	+	10
Щелокова София	Гусева Г.А.	10,1	4,3	20	15	150	30	+	10
Петрова Дарья	Гусева Г.А.	10,3	4,4	20	8	134	30	+	10
Левченко Полина	Гусева Г.А.	9,8	4,6	20	10	175	35	+	10

Клюева Дарина	Гусева Г.А.	9,3	4,2	20	15	220	40	+	10
Ахмедова Арина	Чернцева А.Б.	9,39	4,1	16	+	123	27	+	5
Сычева Мариамна	Чернцева А.Б.	8,38	4,08	13	+	135	37	+	5
Корытина Мирослава	Чернцева А.Б.	9,52	4,6	9	+	140	30	+	5
Щербинина Кристина	Чернцева А.Б.	9,33	4,05	7	+	138	27	+	5
Вотинцева Виктория	Чернцева А.Б.	9,3	4,01	10	+	140	30	+	5
Ровнова Дарья	Чернцева А.Б.	8,5	4,2	10	+	135	27	+	5
Бельдягина Виктория	Чернцева А.Б.	8,7	4	15	+	140	30	+	5
Верхотурова Евангелина	Чернцева А.Б.	9	3,9	12	+	140	30	+	5
Киркилевич Татьяна	Чернцева А.Б.	8,1	4	10	20	135	30	+	5
Белкина Милана	Чернцева А.Б.	8,4	4	10	15	130	30	+	5
Широкова Екатерина	Чернцева А.Б.	9,1	3,9	10	10	130	30	+	5
Зверева Александра	Чернцева А.Б.	9	3,7	10	10	133	30	+	5
Савченко Виктория	Чернцева А.Б.	9,3	3,9	10	10	128	30	+	5
Захарова Вероника	Чернцева А.Б.	9	4,2	10	10	135	30	+	5
Оленева Дарья	Чернцева А.Б.	9,4	4,4	10	15	131	30	+	5
Барбашова Эвелина	Чернцева А.Б.	9,4	4,4	10	20	124	30	+	5
Алькова София	Чернцева А.Б.	8,7	4,1	10	15	135	30	+	10
Курицына Екатерина	Чернцева А.Б.	9	4,3	10	20	140	30	+	10
Сенаторова Алиса	Чернцева А.Б.	9,2	4	10	20	143	30	+	10
Солонская Елизавета	Чернцева А.Б.	8,8	3,7	10	20	140	30	+	10
Васильева Эва	Чернцева А.Б.	8,5	3,9	10	10	130	30	+	10
Григорьева Юлия	Чернцева А.Б.	9	4,5	50	+	180	40	+	10
Корнильева Маргарита	Чернцева А.Б.	8	4	50	+	185	40	+	9
Коширова Виктория	Чернцева А.Б.	9,5	4,6	54	+	170	38	+	10
Дранишникова Мария	Чернцева А.Б.	8	4,4	41	+	173	41	+	13
Гарипова Милана	Чернцева А.Б.	10,3	4,7	8	+	130	25	+	5
Будаева Алина	Чернцева А.Б.	9	4	40	+	180	40	+	15
Боднарь Арина	Миллер Т.Ю.	6,8	3,13	20	+	172	25	+	15
Климова Варвара	Миллер Т.Ю.	8,9	3,46	20	+	170	28	+	15
Лысяк Аделина	Миллер Т.Ю.	8,8	3,42	14	+	165	25	+	5
Ежкова Анастасия	Миллер Т.Ю.	9,6	4	10	+	143	22	+	5
Виноградова Дарья	Миллер Т.Ю.	10	4,2	13	+	163	22	+	10
Суворова Татьяна	Миллер Т.Ю.	-	-	-	-	-	-	-	-
Николаева Ольга	Миллер Т.Ю.	8,6	3,51	12	+	145	23	+	10
Плаксина София	Миллер Т.Ю.	8,8	3,8	17	+	151	25	+	10
Плаксина Есения	Миллер Т.Ю.	8,4	4,09	15	+	149	26	+	10
Ощепкова Анна	Миллер Т.Ю.	10	3,87	14	+	145	27	+	10
Братчикова Виктория	Миллер Т.Ю.	10	4,3	10	+	141	23	+	8
Радченко Николь	Миллер Т.Ю.	10	4	12	+	140	25	+	10
Дмитриева Полина	Миллер Т.Ю.	7,8	3,6	+	+	185	+	+	10
Рыжова Ульяна	Миллер Т.Ю.	7,6	4	+	+	178	+	+	10
Басова Маргарита	Миллер Т.Ю.	8	4,2	+	+	171	+	+	10
Козьякова Дарья	Миллер Т.Ю.	8,9	4	+	+	173	+	+	10
Карпова Екатерина	Миллер Т.Ю.	9,1	4,3	+	+	172	+	+	10
Шехтель Василиса	Амосенок С.Л.	8,21	4,2	10	25	185	33	+	10

Светлова Екатерина	Амосенок С.Л.	8,16	4,2	10	20	171	34	+	10
Зайцева Юлия	Амосенок С.Л.	7,98	4,3	10	25	193	33	+	10
Колотова Елизавета	Амосенок С.Л.	8,45	4,4	10	20	174	32	+	10
Наталенко Анна	Амосенок С.Л.	10	4,6	10	23	169	29	+	10
Курьлева Влада	Амосенок С.Л.	8,82	4,1	10	25	183	31	+	10
Петрунина Анастасия	Амосенок С.Л.	9,46	4,2	10	23	170	28	+	10
Гришанова Варвара	Амосенок С.Л.	8,51	4,3	10	15	165	29	+	10
Побожая Полина	Амосенок С.Л.	9,4	4	20	23	200	34	+	10
Павлюковец Марьяна	Амосенок С.Л.	9,1	4,2	20	15	180	32	+	10
Филимонова Алиса	Амосенок С.Л.	9	3,9	20	25	201	33	+	10
Кондратьева Мария	Амосенок С.Л.	8,9	4	20	25	193	34	+	10
Кньш Кристина	Амосенок С.Л.	9,5	3,8	15	20	198	30	+	10
Андросова Фаина	Амосенок С.Л.	7,8	3,4	20	20	203	33	+	10
Коновалова Кристина	Амосенок С.Л.	7,9	3,4	20	12	205	34	+	10
Дюбина Анастасия	Цветкова Е.П.	7,94	4,2	8	22	120	26	+	3
Ашимова Ангелина	Цветкова Е.П.	8,05	4,1	5	23	143	21	+	0
Руднева Дарья	Цветкова Е.П.	7,48	4	10	24	140	42	+	10
Рушаква Влада	Цветкова Е.П.	7,64	4,1	7	22	143	42	+	0
Куликова Арина	Цветкова Е.П.	7,73	4	8	23	135	30	+	5
Евдокимова Екатерина	Цветкова Е.П.	7,63	4	8	21	140	31	+	4
Полищук Василиса	Цветкова Е.П.	-	-	-	-	-	-	-	-
Галиакберова Тея	Цветкова Е.П.	6,95	3,9	8	22	155	43	+	4
Чупракова Ника	Цветкова Е.П.	8,05	4,1	6	22	135	25	+	2
Костеникова Варвара	Цветкова Е.П.	8,05	4,1	10	25	143	41	+	10
Волкова Александра	Цветкова Е.П.	7,63	3,9	10	26	152	39	+	10
Терешина Вероника	Цветкова Е.П.	8,05	4	10	23	130	40	+	8
Куприянова Анна	Цветкова Е.П.	7,91	4	10	26	145	35	+	10

ГБУ ДО СШОР №2 Московского района Санкт-Петербурга

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап ССМ.  
Отделение спортивной гимнастики.

ФИО спортсмен	ФИО тренер	Нормативы ОФП						Нормативы СФП	
		Челночный бег 3x10 м <b>не более 8,2 с</b>	Бег 20 м с высокого старта <b>не более 4,4 с</b>	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу <b>не менее 12 раз</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) <b>не менее +10 см</b>	Пр. в длину с места толчком двумя <b>не менее 170 см</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин <b>не менее 30 раз</b>	Лазание по канату с помощью ног 3 м. <b>не более 10,0 с</b>	И.П. -упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг») <b>не менее 5 раз</b>
Каун Анастасия	Гусева Г.А.	7,6	4,1	20	15	175	45	8	7
Ходарева Кристина	Амосенок С.Л.	7,7	3,8	20	20	195	43	6,3	5
Мальцева Елена	Амосенок С.Л.	8	4,1	20	25	190	40	6,8	5

ГБУ ДО СШОР №2 Московского района Санкт-Петербурга  
 Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап ВСМ.  
 Отделение спортивной гимнастики

ФИО спортсмен	ФИО тренер	Нормативы ОФП						Нормативы СФП	
		Челночный бег 3x10 м <b>не более 8,0 с</b>	Бег 20 м с высокого старта <b>не более 4,2 с</b>	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу <b>не менее 14 раз</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) <b>не менее +12 см</b>	Пр. в длину с места толчком двумя <b>не менее 220 см</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин <b>не менее 50 раз</b>	Лазание по канату с помощью ног 5 м. <b>не более 9,0 с</b>	И.П. -упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг») <b>не менее 8 раз</b>
Клыкова Анна	Гусева Г.А.	7,1	3,8	20	20	220	50	8	10