

СОП-3.

**Результаты выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП  
для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки отделения Фигурное катание на коньках/ 2025–2026 /**

№	Фамилия, имя	ОФП						СФП				Всего выполнено	Результата выполнения (выполнил // не выполнил)
		Бег на 30 м (С)	Челночный бег 3 x 10 м, (С)	Сгибание и разгибание рук, кол-во раз	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин, кол-во раз	Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин, кол-во раз	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата, см	Прыжок в высоту с места, см		
		Не более 7.1	Не более 10.6	Не менее 4	Не менее+ 3	Не менее 105	Не менее 18	Не менее 65	Не менее 30	Не более 40	Не менее 24		
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>		

**Этап начальной подготовки**

**ДЕВОЧКИ**

1	Амирханова Камилла	6,7	9,0	18	16	134	27	127	103/91	23	24	10	выполнил
2	Абрамова Мелиса	7,1	10,5	14	14	113	40	135	90/108	38	27	10	выполнил
3	Бибикова Мия	7,1	10,4	5	10	90	34	35	16/27	38	20	7	Не выполнил
4	Гущина Валерия	5,8	8,9	34	13	155	28	142	148/139	27	27	10	выполнил
5	Еврасова Паулина	7,0	9,9	17	10	117	30	115	88/56	26	24	10	выполнил
6	Забирова Радмила	7,0	10,0	14	15	118	18	136	134/100	13	23	9	выполнил
7	Ихсанова Ляйсан	6,9	10,4	10	17	118	28	109	76/61	30	23	9	выполнил
8	Курбанова Мадина	7,1	10,4	17	8	114	19	79	113/85	35	24	10	выполнил
9	Мухаметзянова Марьям	6,6	10,5	17	15	133	35	142	136/137	22	23	9	выполнил
10	Мухаметшина Амелия	6,7	10,2	14	14	125	24	103	87/60	23	24	10	выполнил
11	Насретдинова Азалия	7,1	9,9	10	13	124	26	137	127/92	31	24	10	выполнил
12	Портнова Зоя	4,8	9,4	32	11	152	40	114	119/92	25	32	10	выполнил

13	Шайхутдинова Полина	6,8	10,2	33	12	102	19	127	135/107	29	26	8	ВЫПОЛ НИЛ
----	------------------------	-----	------	----	----	-----	----	-----	---------	----	----	---	--------------

Нормативы принимали «06» мая 2026 г.

Комиссия в составе \_\_\_\_\_ /Шайдуллина Г.Ф./ \_\_\_\_\_, /Лебедева Э. Г./

Гренер \_\_\_\_\_ /Самойлова В. Н./