

УФР-4

**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	Результат 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	Двойные Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин, кол-во раз	Двойные Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин, кол-во раз п/л	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата, см	Прыжок в высоту с места, см		
		Не более 7.0	Не более 10.4	Не менее 10	Не менее +5	Не менее 125	Не менее 21	Не менее 90	Не менее 45	Не более 35	Не менее 26		
		<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>		

**Тренировочный этап  
ДЕВОЧКИ**

1	Лутфуллина Алсу	5,2	7,3	26	17	190	49	105	106/100	-12	47	10	ВЫПОЛНИЛ
2	Ломакина Яна	4,9	7,5	33	20	202	47	107	100/98	46	38	9	ВЫПОЛНИЛ
3	Токарева Екатерина	5,3	7,5	28	20	203	35	119	109/95	19	47	10	ВЫПОЛНИЛ
4	Ипкаева Амалия	5,4	7,6	30	17	165	43	115	100/104	40	38	9	ВЫПОЛНИЛ
5	Шайдуллина Камила	5,4	7,1	32	19	194	42	112	94/98	27	44	10	ВЫПОЛНИЛ
6	Исаева Полина	5,1	8,3	44	15	173	41	107	80/54	19	41	10	ВЫПОЛНИЛ
7	Погодкина Полина	5,0	7,7	29	16	199	34	104	78/75	51	41	9	ВЫПОЛНИЛ

Нормативы принимали «21» апреля 2026г.

Комиссия в составе \_\_\_\_\_ /Мишкина М. П./ \_\_\_\_\_, /Лебедева Э. Г./

Тренер \_\_\_\_\_ /Алчинова Ю. С./