

УФР-4.1

**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	Полнимание 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	Комарова Лейла	5,3	7,6	22	16	184	43	105	94/95	28	43	10	выполнил
2	Воронова Дарья	5,3	7,5	22	22	179	42	100	79/83	28,5	43	10	выполнил
3	Файрушина Саида	5,4	8,6	30	19	165	35	111	81/84	25	34	10	выполнил
4	Габдрахманова Амелия	5,1	7,4	28	21	173	44	115	90/91	21	47	10	выполнил
5	Бурганова Амелия	5,8	8,3	18	15	169	33	110	74/53	51	34	9	выполнил

Нормативы принимали «24» апреля 2026 г.

Комиссия в составе \_\_\_\_\_ /Алчинова ЮС./ \_\_\_\_\_, /Лебедева Э. Г./

Тренер \_\_\_\_\_ /Мишкина М. П./