

УП-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	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 115	Не менее 21	Не менее 80	Не менее 40	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	Юнусова Камилла	5,5	8,2	19	15	174	33	106	56/51	18	30	10	выполнил
2	Хазипова Риана	5,1	7,5	34	12	184	36	95	49/58	53	46	9	выполнил
3	Григорьева Аделина	5,4	7,8	29	18	182	39	113	82/76	39	38	9	выполнил
4	Валиева Амелия	5,3	7,6	31	21	195	41	96	46/34	41	37	9	выполнил

**Тренировочный этап  
МАЛЬЧИКИ**

		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 6.9	Не более 10.3	Не менее 15	Не менее +1	Не менее 125	Не менее 21	Не менее 80	Не менее 40	Не более 50	Не менее 27		
1	Нуриев Даниэль	5,2	7,9	19	12	162	30	96	64/49	83	44	9	выполнил

Нормативы принимали «27» апреля 2026 г.

Комиссия в составе \_\_\_\_\_ /Маликова Р. И./ \_\_\_\_\_, /Лебедева Э. Г./

Грнер \_\_\_\_\_ /Рахматулина Ю.О./