

ЧФ-2

**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	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 7.0	Не более 10.4	Не менее 10	Не менее + 5	Не менее 115	Не менее 21	Не менее 71	Не менее 39	Не более 35	Не менее 26		
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4		

**Тренировочный этап
ДЕВОЧКИ**

1	Шамсутдинова Рената	5,7	8,2	40	20	178	39	92	49/43	22	37	10	ВЫПОЛНИЛ
2	Мияссарова Раяна	5,2	8,5	26	17	160	38	115	83/81	45	38	9	ВЫПОЛНИЛ
3	Хуснутдинова Амелия	5,3	7,3	31	17	191	35	112	90/91	23	47	10	ВЫПОЛНИЛ
4	Моисеева Веста	5,4	7,7	24	22	174	38	116	108/98	17,5	44	10	ВЫПОЛНИЛ
5	Гильманова Диана	5,3	7,5	25	18	180	45	110	104/95	30	48	10	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 гимнастическ ой 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	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 6.9	Не более 10.3	Не менее 7	Не менее + 1	Не менее 120	Не менее 21	Не менее 71	Не менее 39	Не более 50	Не менее 27		
1	Ломакин Данил	5,4	8,9	50	22	171	36	95	71/73	27	40	10	выпол нил

Нормативы принимали «28» апреля 2026 г.

Комиссия в составе  /Алчинова Ю. С./  /Лебедева Э. Г./

Грениер  /Маликова Р. И./