

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по спортивным нормативы

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (МАЛЬЧИКИ)

на 2023-2024 г. «22» 05 2024г.



№	ФИО	год рождения	Бег 30 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамейке	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	Стой ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке
1.	Абасов Умар Азаматович	16.11.2012	6,7	10	+3	120	3	12	3
2.	Акмикулов Ыйман Бақытбекевич	28.05.2012	6,7	10	+3	120	3	12	3
3.	Алиев Илгес Джамшедович	04.03.2009	6,7	10	+3	120	3	12	3
4.	Амиров Мансур Салманович	15.12.2012	6,7	10	+3	120	3	12	3
5.	Балычев Марк Сергеевич	10.05.2012	6,7	10	+3	120	3	12	3
6.	Вишкин Виктор Витальевич	31.10.2012	6,7	10	+3	120	3	12	3
7.	Гойтемиров Айтемир Расулович	15.07.2009	6,7	10	+3	120	3	12	3
8.	Гойтемиров Рамазан Расулович	08.08.2011	6,7	10	+3	120	3	12	3
9.	Джабраилов Эльвин Джаванширович	18.04.2012	6,7	10	+3	120	3	12	3
10.	Ермаков Максим Дмитриевич	30.05.2012	6,7	10	+3	120	3	12	3
11.	Капитан Мирослав Константинович	24.08.2013	6,7	10	+3	120	3	12	3
12.	Палышев Давид Анатольевич	06.08.2012	6,7	10	+3	120	3	12	3
13.	Попов Михаил Дмитриевич	12.12.2012	6,7	10	+3	120	3	12	3
14.	Стасюк Богдан Валерьевич	23.12.2012	6,7	10	+3	120	3	12	3
15.	Шавалиев Артем Алмазович	21.12.2012	6,7	10	+3	120	3	12	3
16.	Шарипов Мухаммад Мансурович	19.08.2012	6,7	10	+3	120	3	12	3
17.	Шукурулаев Абубакир Расулганович	03.05.2011	6,7	10	+3	120	3	12	3
18.	Эргашев Мухаммадали Элимуродович	07.10.2012	6,7	10	+3	120	3	12	3
19.	Юрьев Алексей Сергеевич	02.05.2009	6,7	10	+3	120	3	12	3
20.	Ярмеев Динишам Рафисович	13.05.2012	6,7	10	+3	120	3	12	3

Освоили программу 20 Висулам переведены на следующий этап 20 Висулам  
 Тренер-преподаватель Исмаилов Б.С. Заведующий отделением Исмаилов Б.С.  
 Дата «22» 05 2024 г.

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по спортивной борьбе, иные спортивные нормативы

Этап начальной подготовки (мальчики)

на 2023-2024 г. « 22 » 05 2024г.



№	ФИО	год рождения	Бег 30 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	* Стоя, в упоре на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке
1.	Байров Диловар Дилшодович	23.08.2009	6,7	10	+3	120	3	12	3
2.	Бройн Хасан Князевич	01.01.2011	6,7	10	+3	120	3	12	3
3.	Казиев Ислам Джангирович	02.07.2010	6,7	10	+3	120	3	12	3
4.	Керимов Мухаммед Балакардашевич	31.07.2012	6,7	10	+3	110	3	12	3
5.	Кернер Артём Дмитриевич	03.09.2012	6,7	10	+3	120	3	12	3
6.	Кудряшов Филипп Александрович	23.07.2011	6,7	10	+3	110	3	12	3
7.	Липин Никита Юрьевич	09.03.2010	6,7	10	+3	120	3	12	3
8.	Мирриханов Исмаил Ибрагимович	05.04.2010	6,7	10	+3	120	3	12	3
9.	Сайдов Абдукодирджон Абдувалиевич	13.04.2009	6,7	10	+3	120	3	12	3
10.	Федоров Артём Михайлович	10.10.2011	6,7	10	+3	110	3	12	3
11.	Хафизов Вадим Витальевич	30.04.2008	6,7	10	+3	120	3	12	3
12.	Ходжаев Умар Шодибекевич	19.10.2012	6,7	10	+3	120	3	12	3
13.	Шаньгин Кирилл Денисович	29.05.2011	6,7	10	+3	110	3	12	3
14.	Шаньгин Максим Денисович	29.05.2011	6,7	10	+3	110	3	12	3
15.	Шарипов Джасур Джамшедович	03.02.2011	6,7	10	+3	120	3	12	3
16.	Шиторов Даниил Александрович	02.03.2009	6,7	10	+3	120	3	12	3
17.	Эльбугдукаев Саламбек Магомедович	26.01.2010	6,7	10	+3	120	3	12	3
18.	Эльбугдукаев Саламхан Магомедович	26.01.2010	6,7	10	+3	120	3	12	3
19.	Юзбеков Феликс Вагифович	14.08.2012	6,7	10	+3	120	3	12	3
20.	Нурьев Виктор Сергеевич	17.12.2012	6,7	10	+3	120	3	12	3

Освоили программу 20 Дьяблгам переведены на следующий этап 20 Дьяблгам  
 Тренер-преподаватель Замфарход В.С Заведующий отделением Дьяблгам  
 Дата « 22 » 05 2024 г.

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по спортивной борбе и вольной спортивной борьбе

Этап начальной подготовки (мальчики)

на 2023-2024 г. «24» 05 2024г.



№	ФИО	год рождения	Вет 30 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	Стой ровные на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке
1.	Абасов Зубайр Азамович	29.11.2013	6'9	7	+1	110	2	10	2
2.	Алиев Алиен-Рза Амиль Олгы	16.02.2016	6'5	7	+1	110	2	10	2
3.	Алимардонов Назар Джурахонович	06.08.2016	6'9	7	+1	110	2	10	2
4.	Бройн Оник Князевич	26.06.2013	6'9	7	+1	110	2	10	2
5.	Будайчиев Ислам Амирханович	05.04.2013	6'9	7	+1	110	2	10	2
6.	Гуськов Данил Владимирович	10.12.2014	6'9	7	+1	110	2	10	2
7.	Дадабоев Дирбобек Уринбекович	02.06.2012	6'5	7	+1	110	2	10	2
8.	Дорохин Владимир Александрович	14.06.2016	6'5	7	+1	110	2	10	2
9.	Завалишин Роман Сергеевич	24.12.2015	6'9	7	+1	110	2	10	2
10.	Загиров Саид Артурович	28.03.2013	6'9	7	+1	110	2	10	2
11.	Керимов Роман Тариелович	01.06.2015	6'9	7	+1	110	2	10	2
12.	Мокрецов Алексей Андреевич	07.12.2012	6'9	7	+1	110	2	10	2
13.	Молодетский Андрей Геннадьевич	09.10.2015	6'9	7	+1	110	2	10	2
14.	Московский Евгений Александрович	26.08.2013	6'9	7	+1	110	2	10	2
15.	Мустафаев Камилль Русланович	28.11.2013	6'9	7	+1	110	2	10	2
16.	Нудалханов Самир Магомедович	10.08.2012	6'9	7	+1	110	2	10	2
17.	Омаров Гусен Шамильевич	06.08.2016	6'9	7	+1	110	2	10	2
18.	Понаморев Кирилл Александрович	13.02.2015	6'9	7	+1	110	2	10	2
19.	Портнов Владимир Сергеевич	15.10.2014	6'9	7	+1	110	2	10	2

Освоили программу В переведены на следующий этап 11  
 Тренер-преподаватель Сиржаев В. В. Заведующий отделением Сиржаев В. В.  
 Дата «24» 05 2024г.

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по спортивной борьбе, иные спортивные нормативы

Этап начальной подготовки (мальчики)

на 2023-2024 г. « 21 » 05 2024г.

КОПИЯ ВЕР



№	ФИО	год рождения	Бег 30 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	Стой ровной на одной ноге - руки на поясе. Фиксация положения	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке
1.	Басеянн Алекс Аркадьевич	21.07.2012	6,9	7	+1	110	2	10	2
2.	Бегун Денис Ярославович	26.12.2015	6,5	7	+1	110	2	10	2
3.	Бобозода Алиакбар Мирджумъа	22.07.2010	6,9	7	+1	110	2	10	2
4.	Дададжанов Мухсин Мухиддинович	09.11.2010	6,9	7	+1	110	2	10	2
5.	Камалегдинов Ислам Раджиевич	03.08.2016	6,9	7	+1	110	2	10	2
6.	Кулов Али Бекланович	10.11.2015	6,9	7	+1	110	2	10	2
7.	Курильчик Матвей Андреевич	05.08.2010	6,9	7	+1	110	2	10	2
8.	Латыпов Билог Дилшодович	02.09.2011	6,9	7	+1	110	2	10	2
9.	Мамашев Мамаш Джамалосупович	15.08.2016	6,9	7	+1	110	2	10	2
10.	Махмадвоситов Умарали Абдурашидович	27.09.2012	6,9	7	+1	110	2	10	2
11.	Макевич Артём Дмитриевич	28.05.2013	6,9	7	+1	110	2	10	2
12.	Нурматов Иброхим Акмалович	08.11.2016	6,9	7	+1	110	2	10	2
13.	Ромашов Алан Камиллович	27.09.2012	6,9	7	+1	110	2	10	2
14.	Сайфиддинов Саидминхон Гиёсиддинович	13.01.2016	6,5	7	+1	110	2	10	2
15.	Султонов Мухаммадсами Ахтамович	22.07.2011	6,9	7	+1	110	2	10	2
16.	Хамитов Умиджон Октамович	16.02.2011	6,5	7	+1	110	2	10	2
17.	Хусенуллин Эмиль Вильданович	17.04.2013	6,9	7	+1	110	2	10	2
18.	Шамтиев Родюн Альфредович	29.11.2012	6,9	7	+1	110	2	10	2
19.	Шучкин Даниил Сергеевич	03.07.2009	6,9	7	+1	110	2	10	2

Освоили программу 15 Секция самбо переведены на следующий этап 15 Секция самбо  
 Тренер-преподаватель Сайфиддинов Р.С. Заведующий отделением [Signature]  
 Дата « 21 » 05 2024г.

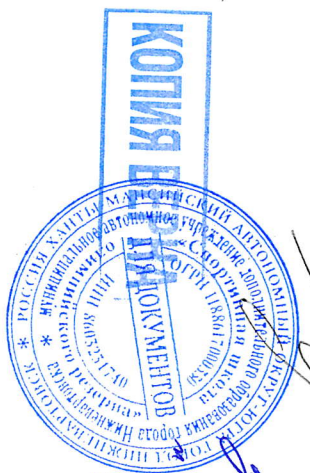
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по спортивным борбe, иные спортивные нормативы

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ДЕВОЧКИ)

на 2023-2024 г. «24» 05 2024г

№	ФИО	год рождения	Бет 30 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо й скамье	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	Польем ног до хвата руками в вис на гимнастической стенке
1.	Остапенко Ксения Кирилловна	17.02.2015	7,1	4	+3	105	1	8	2
2.	Камалетдинова Амина Раджиевна	03.08.2016	7,1	4	+3	105	1	8	2

Освоили программу 2 Д/а переведены на следующий этап 2 Д/а  
Тренер-преподаватель Семухина Р.И. Заведующий отделением \_\_\_\_\_  
Дата «24» 05 2024 г.



Зав. Семухина Р.И.  
Семухина Р.И.  
Семухина Р.И.

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по спортивной борьбе, иные спортивные нормативы

Этап начальной подготовки (мальчики)

Фебруарь 2009

на 2022-2023 г. «17» 05 2023г.

№	ФИО	год рождения	Возраст 30 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Пряжка в длину с места толчком двумя ногами	Местные теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	Стоя ровну, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке
1.	Абдураев Билал	2009	6,7	10	+3	120	3	12	3
2.	Абдураманов Суф	2008	6,7	10	+3	120	3	12	3
3.	Абдураманов Суф	2004	6,7	10	+3	120	3	12	3
4.	Абдураманов Суф	2007	6,7	10	+3	120	3	12	3
5.	Абдураманов Суф	2008	6,7	10	+3	120	3	12	3
6.	Абдураманов Суф	2008	6,7	10	+3	120	3	12	3
7.	Абдураманов Суф	2008	6,7	10	+3	120	3	12	3
8.	Абдураманов Суф	2009	6,7	10	+3	120	3	12	3
9.	Абдураманов Суф	2009	6,7	10	+3	120	3	12	3
10.	Абдураманов Суф	2009	6,7	10	+3	120	3	12	3
11.	Абдураманов Суф	2009	6,7	10	+3	120	3	12	3
12.	Абдураманов Суф	2001	6,7	10	+3	120	3	12	3
13.	Абдураманов Суф	2009	6,7	10	+3	120	3	12	3
14.									
15.									
16.									
17.									
18.									
19.									
20.									

Ознакоми программу 13 переведены на следующий этап 13

Тренер Самбаев Р.И. Заведующий отделением А.И.

Дата «17» 05 2023 г.

**КОПИЯ ВЕРНА**



*Самбаев Р.И.*  
*А.И.*

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по спортивной борьбе, иные спортивные нормативы

Этап начальной подготовки (мальчики)

Второго года

на 2022-2023 г. «17» 05 2023г.

№	ФИО	год рождения	Возраст 30 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Пряжка в длину с места толчком двумя ногами	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке
1.	Болот Дмитрий	2009	6,7	10	+5	120	3	12	3
2.	Будан Роман	2011	6,7	10	+5	110	3	12	3
3.	Будан Маша	2009	6,7	10	+3	120	3	12	3
4.	Бурдуев Боран	2011	6,7	10	+3	120	3	12	3
5.	Бегегаев Дарак	2007	6,7	10	+3	120	3	12	3
6.	Баймурзаев Аймен	2011	6,7	10	+3	120	3	12	3
7.	Боршакмурзаев Язган	2009	6,7	10	+3	120	3	12	3
8.	Байбушев Абдукаев	2009	6,7	10	+3	120	3	12	3
9.	Байбушев Абдукаев	2011	6,7	10	+3	120	3	12	3
10.	Маманов Нурман	2011	6,7	10	+3	120	3	12	3
11.	Маманов Аскарман	2011	6,7	10	+3	120	3	12	3
12.	Маманов Дусман	2011	6,7	10	+3	120	3	12	3
13.	Маманов Дусман	2008	6,7	10	+3	120	3	12	3
14.									
15.									
16.									
17.									
18.									
19.									
20.									

Освоили программу

Тренер

Дата «17»

Сатмурзаев

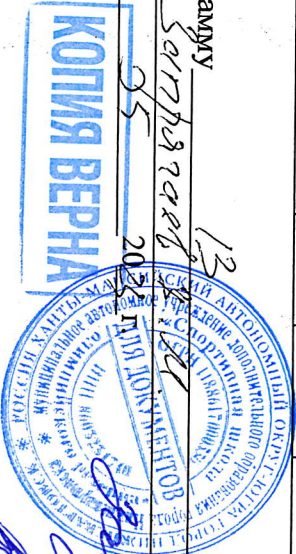
05

2023

13

переведены на следующий этап  
Заведующий отделением

13



КОПИЯ ВЕРНА

С.М. Баймурзаев  
С.М. Баймурзаев  
К.М. Баймурзаев

[Signature]

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по спортивной борьбе, иные спортивные нормативы

Этап начальной подготовки (мальчики)

сентябрь 2023 г.

на 2022-2023 г. «17» 05 2023 г.

№	ФИО	год рождения	Бег 30 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Пряжкокс в длину с места толчком двумя ногами	Местные теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	Сток ровную, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке
1.	Абсаев Суар	2012	6,9	7	+1	110	2	10	2
2.	Ахмедов Алимхан	2012	6,9	7	+1	110	2	10	2
3.	Амаров Магомедович	2012	6,9	7	+1	110	2	10	2
4.	Букаев Давидович	2009	6,9	7	+1	110	2	10	2
5.	Великин Якумар	2012	6,9	7	+1	110	2	10	2
6.	Доймашев Айман	2009	6,9	7	+1	110	2	10	2
7.	Доймашев Рамазан	2011	6,9	7	+1	110	2	10	2
8.	Дараманов Султан	2008	6,9	7	+1	110	2	10	2
9.	Эвдиев Ахмедхан	2012	6,9	7	+1	110	2	10	2
10.	Эвдиев Ахмедхан	2010	6,9	7	+1	110	2	10	2
11.	Эвдиев Ахмедхан	2012	6,9	7	+1	110	2	10	2
12.	Мамедов Ахмедхан	2012	6,9	7	+1	110	2	10	2
13.	Мамедов Ахмедхан	2010	6,9	7	+1	110	2	10	2
14.	Мамедов Ахмедхан	2009	6,9	7	+1	110	2	10	2
15.	Самиев Ахмедхан	2004	6,9	7	+1	110	2	10	2
16.	Харисов Ахмедхан	2008	6,9	7	+1	110	2	10	2
17.	Харисов Ахмедхан	2012	6,9	7	+1	110	2	10	2
18.	Харисов Ахмедхан	2010	6,9	7	+1	110	2	10	2
19.	Харисов Ахмедхан	2009	6,9	7	+1	110	2	10	2
20.	Харисов Ахмедхан	2012	6,9	7	+1	110	2	10	2

Освоили программу 20

Тренер

Захаров Р.М.

Дата «17» 05 2023 г.

20

Заведующий отделением

КОПИЯ ВЕРНА



Заведующий отделением



**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ВЫСТРОГА, КООРДИНАЦИЯ, ВЫНОСЛИВОСТЬ, СИЛА.**

Группа: НП-1  
Тренер: Запрыгаев В.М.

  
 Дата: 2026  
 2022г.

№	ФИО спортсмена	Выносливость		Координация бег 3x10 (не более 7,8)	Выносливость			Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Вис на согнутых руках (не менее 2 сек.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 2 раз)	Бросок набивного мяча (3кг) назад (не менее 3,5 м.)	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из- за головы (не менее 3,5 м.)
		Бег на 30 м (не более 5,8)	Бег на 60 м (не более 9,8)		Бег 400 м (не более 1,23)	Бег 800 м (не более 3,20)	Бег 1500 м (не более 7,50)					
1.	Александр И	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
2.	Александр Б	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
3.	Александр Д	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
4.	Александр Х	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
5.	Александр И	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
6.	Александр С	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
7.	Александр Д	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
8.	Александр С	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
9.	Александр Д	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
10.	Александр С	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
11.	Александр С	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
12.	Александр Д	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
13.	Александр С	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
14.	Александр С	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
15.	Александр С	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
16.	Александр С	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
17.	Александр С	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
18.	Александр С	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
19.	Александр С	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
20.	Александр С	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
21.	Александр С	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
22.	Александр Д	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
23.	Александр Д	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
24.	Александр Д	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
25.	Александр Д	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
БЫСТРОТА, КООРДИНАЦИЯ, ВЫНОСЛИВОСТЬ, СИЛА.**

Группа: НП-2  
Тренер: Запругаев В.М.

Дата: 02.08 2022г.

№	ФИО спортсмена	Быстрота		Координация Челночный бег 3x10	Выносливость			Сила				
		Бег на 30 м (не более 5,8)	Бег на 60 м (не более 9,8)		Бег 400 м (не более 1,23)	Бег 800 м (не более 3,20)	Бег 1500 м (не более 7,50)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Вис на согнутых руках (не менее 2 сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 2 раз)	Бросок набивного мяча (3кг) назад (не менее 3,5 м.)	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м.)
1.	Васильев С	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
2.	Васильев В	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
3.	Васильев М	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
4.	Васильев Д	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
5.	Васильев Х	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
6.	Васильев А	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
7.	Васильев Е	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
8.	Васильев И	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
9.	Васильев С	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
10.	Васильев Т	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
11.	Васильев И	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
12.	Васильев Ш	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
13.	Васильев Р	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
14.	Васильев Д	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
15.	Васильев С	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
16.	Васильев Д	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
17.	Васильев Д	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
18.	Васильев М	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
19.	Васильев Д	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5
20.	Васильев Д	5,8	9,8	7,8	1,23	3,20	7,50	2	2	2	3,5	3,5

освоили программу 20 (запругаев) переведены на следующий этап 20 (запругаев) 20.08

тренер Запругаев В.М. заведующий отделением \_\_\_\_\_

Дата « 02 » 08 2022г.



Вашильев С.А.

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ, СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА.**

Группа: НП-2  
Тренер: Запригаев В.М.

Г.Т Дата: 28.08.2022г

№	ФИО	Силловая выносливость			Скоростно-силовые качества				
		Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем ног до охвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)	Подгибывание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)
1.	Богачев О	8	8	150	40	4,1,8	3	10	4
2.	Богачев Б	8	8	150	40	4,1,8	3	10	4
3.	Абдуллин А	8	8	150	40	4,1,8	3	10	4
4.	Абдуллин А	8	8	150	40	4,1,8	3	10	4
5.	Абдуллин К	8	8	150	40	4,1,8	3	10	4
6.	Абдуллин А	8	8	150	40	4,1,8	3	10	4
7.	Абдуллин А	8	8	150	40	4,1,8	3	10	4
8.	Абдуллин А	8	8	150	40	4,1,8	3	10	4
9.	Абдуллин А	8	8	150	40	4,1,8	3	10	4
10.	Абдуллин А	8	8	150	40	4,1,8	3	10	4
11.	Абдуллин А	8	8	150	40	4,1,8	3	10	4
12.	Абдуллин А	8	8	150	40	4,1,8	3	10	4
13.	Абдуллин А	8	8	150	40	4,1,8	3	10	4
14.	Абдуллин А	8	8	150	40	4,1,8	3	10	4
15.	Абдуллин А	8	8	150	40	4,1,8	3	10	4
16.	Абдуллин А	8	8	150	40	4,1,8	3	10	4
17.	Абдуллин А	8	8	150	40	4,1,8	3	10	4
18.	Абдуллин А	8	8	150	40	4,1,8	3	10	4
19.	Абдуллин А	8	8	150	40	4,1,8	3	10	4
20.	Абдуллин А	8	8	150	40	4,1,8	3	10	4

Освоили программу 90 (всего сумм) 28 переведены на следующий этап 20 (всего сумм) 28

тренер Запригаев В.М.  
Дата «08» 08 2022г.



**КОПИЯ ВЕРНА**