

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по дзюдо, иные спортивные нормативы
этап начальной подготовки НП-1 года обучения (мальчики, девочки 7, 8, 9, 10 лет и старше)**

на 2022-2023 г. «26» 05. 2023г.

| № | ФИО | Год рождения | Пол | Общая физическая подготовка | | | | | Специальная физическая подготовка | | |
|-----|---------------------------------|--------------|-----|---|--|--|---|----------------------|---|---|--|
| | | | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (о уровни скамьи) | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | Челночный бег 3x10 м | Поднимание с туловища из положения, лежа на спине (за 30 сек) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | |
| 1. | Ахмедова Милана Ахмедовна | 22.01.2012 | Ж | 10 | 30 | +12 | 3 | 7,7 | 29 | 193 | |
| 2. | Балбакова Аруз Максатовна | 15.01.2015 | Ж | 5 | 15 | +15 | 3 | 9 | 25 | 150 | |
| 3. | Воробьева Вероника Викторовна | 29.07.2015 | Ж | 9 | 20 | +11 | 3 | 9,6 | 20 | 150 | |
| 4. | Гайбов Тимур Шамильевич | 12.12.2013 | М | 8 | 8 | +3 | 3 | 10,3 | 17 | 80 | |
| 5. | Гурьева Полина Витальевна | 07.07.2011 | Ж | 9 | 15 | +10 | 3 | 8,6 | 25 | 168 | |
| 6. | Завальный Мирон Витальевич | 26.12.2015 | М | 8 | 25 | +4 | 2 | 10 | 14 | 103 | |
| 7. | Костылева Юлиана Владимировна | 29.07.2015 | Ж | 8 | 23 | +9 | 2 | 9,8 | 17 | 132 | |
| 8. | Лешан Александр Александрович | 26.06.2014 | М | 7 | 30 | +8 | 3 | 8,7 | 28 | 147 | |
| 9. | Магешева Амина Альбертовна | 12.07.2013 | Ж | 9 | 13 | +12 | 3 | 10,1 | 13 | 140 | |
| 10. | Некрасов Арсений Сергеевич | 06.02.2012 | М | 7 | 13 | +6 | 3 | 8,7 | 29 | 134 | |
| 11. | Пилипчук Софья Николаевна | 15.12.2014 | Ж | 6 | 11 | +9 | 2 | 9,9 | 23 | 148 | |
| 12. | Пириев Сейид Вахим оглы | 18.06.2012 | М | 8 | 16 | +6 | 3 | 8,1 | 24 | 156 | |
| 13. | Статникова Вероника Сергеевна | 10.05.2011 | Ж | 8 | 9 | +5 | 3 | 9,8 | 19 | 115 | |
| 14. | Сыпкин Савелий Константинович | 10.08.2009 | М | 12 | 31 | +8 | 3 | 7,6 | 30 | 190 | |
| 15. | Тагиров Рашир Камалович | 06.06.2009 | М | 15 | 39 | +10 | 3 | 7,5 | 31 | 195 | |
| 16. | Тагиров Ислам Камалович | 24.09.2011 | М | 12 | 36 | +11 | 3 | 8,3 | 29 | 169 | |
| 17. | Топкойнов Сергей Арамович | 05.10.2013 | М | 9 | 11 | +5 | 3 | 10,2 | 23 | 137 | |
| 18. | Хакимова Камилла Даниловна | 07.08.2013 | Ж | 5 | 22 | +16 | 3 | 9,2 | 25 | 165 | |
| 19. | Чанковский Михаил Александрович | 28.08.2010 | М | 10 | 34 | +10 | 3 | 8,1 | 27 | 173 | |
| 20. | Шевченко Дмитрий Анатольевич | 20.01.2015 | М | 2 | 17 | +3 | 2 | 10,3 | 17 | 137 | |
| 21. | Шипицын Игнат Васильевич | 10.09.2015 | Ж | 17 | 40 | +3 | 3 | 8,6 | 28 | 149 | |
| 22. | Джарнаев Ислам Казаквич | 04.08.2014 | М | 7 | 20 | +4 | 3 | 9,6 | 19 | 145 | |

Освоили программу 22 переведены на следующий этап 22

Тренер-преподаватель Ситдииков О.Р.
Заведующий отделом Ишбулатов Р.И.
Дата «29» 05. 2023г.

КОПИЯ ВЕРНА



Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по дзюдо, иные спортивные нормативы

этап начальной подготовки НП-2 №1 года обучения (мальчики, девочки 10 лет и старше)

на 2022-2023 г. «27» 05. 2023г.

| № | ФИО | Год рождения | Пол | Общая физическая подготовка | | | | Специальная физическая подготовка | | |
|-----|-------------------------------|--------------|-----|---|--|---|---|-----------------------------------|---|---|
| | | | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (оценки) | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | Челночный бег 3х10 м | Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 30 сек) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
| 1. | Ахтаров Андрей Альбертович | 27.07.2011 | М | 7 | 25 | +8 | 3 | 8,8 | 28 | 180 |
| 2. | Бакагин Лев Анатольевич | 13.04.2011 | М | 13 | 30 | +13 | 3 | 8,7 | 29 | 180 |
| 3. | Голоднова Василиса Кирилловна | 09.01.2012 | Ж | 6 | 15 | +11 | 3 | 10 | 23 | 168 |
| 4. | Казбеков Рипат Ильинович | 02.10.2012 | М | 9 | 19 | +6 | 3 | 9,6 | 23 | 169 |
| 5. | Мухин Александр Александрович | 01.03.2012 | М | 8 | 24 | +7 | 3 | 9 | 27 | 165 |
| 6. | Никонов Степан Алексеевич | 23.04.2012 | М | 7 | 20 | +5 | 3 | 9,2 | 25 | 163 |
| 7. | Панфилов Михаил Кириллович | 29.11.2012 | М | 10 | 27 | +6 | 3 | 8,9 | 28 | 170 |
| 8. | Попов Артемий Романович | 04.09.2012 | М | 8 | 13 | +4 | 3 | 8,4 | 23 | 167 |
| 9. | Рябokonь Арина Владимировна | 20.03.2012 | Ж | 9 | 16 | +8 | 3 | 9,9 | 22 | 162 |
| 10. | Тажутдинов Тажутдин Мамашевич | 24.08.2011 | М | 10 | 30 | +10 | 3 | 8,5 | 30 | 182 |

Освоили программу 10 переведены на следующий этап 10

Тренер-преподаватель Ситликов Олег Ринатович
Заведующий отделом Ишбулатов Р.И.

Дата «29» 05. 2023г.

КОПИЯ ВЕРНА



Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по дзюдо, иные спортивные нормативы

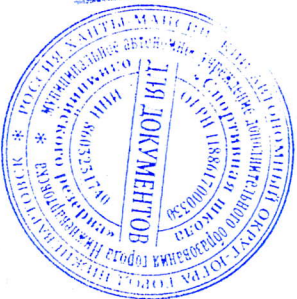
Этап начальной подготовки НП-2 №2 года обучения (мальчики, девочки 10 лет и старше)

на 2022-2023 г. «27» 05. 2023г

| № | ФИО | Год рождения | Пол | Общая физическая подготовка | | | Специальная физическая подготовка | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
|-----|--------------------------------|--------------|-----|--|---|---|-----------------------------------|---|---|
| | | | | Подтягиван ис из виса лежа на низкой перекладин е 90 см | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (о уровня скамьи) | Челночный бег 3x10 м | Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 30 сек) | |
| 1. | Алиев Али Султанович | 08.04.2011 | М | 7 | 17 | +13 | 8,9 | 20 | 165 |
| 2. | Багауллинов Руслан Арсланович | 24.04.2008 | М | 18 | 59 | +8 | 7 | 32 | 202 |
| 3. | Гурьянов Евгений Антонович | 03.05.2012 | М | 8 | 51 | +4 | 8,6 | 31 | 193 |
| 4. | Далашов Рамазан Арзуманоглы | 20.09.2008 | М | 10 | 50 | +5 | 7,1 | 32 | 210 |
| 5. | Кулаков Егор Андреевич | 30.04.2010 | М | 9 | 35 | +7 | 8,7 | 29 | 190 |
| 6. | Мухин Роман Александрович | 16.10.2010 | М | 7 | 30 | +7 | 7,5 | 29 | 175 |
| 7. | Светочева Ксения Ростиславовна | 04.08.2011 | Ж | 6 | 25 | +10 | 9 | 25 | 179 |
| 8. | Семенов Николай Максимович | 27.08.2011 | М | 7 | 15 | +5 | 9,9 | 24 | 164 |
| 9. | Урусов Тихон Александрович | 06.01.2010 | М | 8 | 30 | +7 | 9 | 29 | 190 |
| 10. | Фарисова Арина Фидановна | 17.02.2010 | Ж | 6 | 10 | +5 | 9,3 | 25 | 155 |
| 11. | Хабибуллин Руслан Рустамович | 25.03.2010 | М | 7 | 17 | +8 | 8,9 | 28 | 172 |

Освоили программу 11 переведены на следующий этап 11
 Тренер-преподаватель Ситдииков О.Р.
 Заведующий отделом Ишбулатов Р.И.
 Дата «29» 05. 2023г.

КОПИЯ ВЕРНА



Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по дзюдо, иные спортивные нормативы

Этап начальной подготовки ШП-2 №3 года обучения (мальчики, девочки 7, 8, 9, 10 лет и старше)

на 2022-2023 г. «27» 05. 2023г

| № | ФИО | Год рождения | Пол | Общая физическая подготовка | | | | Специальная физическая подготовка | | |
|-----|------------------------------|--------------|-----|---|--|---|---|-----------------------------------|---|---|
| | | | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (оценка) | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | Челночный бег 3х10 м | Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 30 сек) | Пряжок в длину с места толчком двумя ногами |
| 1. | Пириев Умар Вадим оглы | 23.04.2011 | М | 7 | 20 | +4 | 3 | 9,1 | 23 | 160 |
| 2. | Джюба Давид Константинович | 31.10.2014 | М | 16 | 50 | +13 | 3 | 8,8 | 29 | 150 |
| 3. | Кабилова Камила Анваровна | 15.01.2014 | Ж | 4 | 10 | +10 | 2 | 10,2 | 20 | 135 |
| 4. | Махмудова Амира Эльхановна | 14.01.2015 | Ж | 4 | 9 | +15 | 2 | 11,1 | 20 | 134 |
| 5. | Ряхов Артемий Дмитриевич | 03.12.2014 | М | 6 | 30 | +6 | 3 | 9,8 | 25 | 145 |
| 6. | Саркарова Айсель Назим Кызы | 04.04.2014 | Ж | 4 | 49 | +14 | 3 | 8,9 | 22 | 155 |
| 7. | Симонов Максим Александрович | 19.02.2015 | М | 4 | 24 | +10 | 3 | 9 | 23 | 150 |
| 8. | Симурзин Алексей Артемович | 22.01.2014 | М | 7 | 36 | +11 | 3 | 8,1 | 26 | 158 |
| 9. | Скударь Севостьян Антонович | 20.02.2013 | М | 6 | 9 | +8 | 3 | 9,2 | 20 | 139 |
| 10. | Тимерханова Лиана Дамировна | 22.07.2013 | Ж | 9 | 30 | +10 | 3 | 9,8 | 28 | 155 |

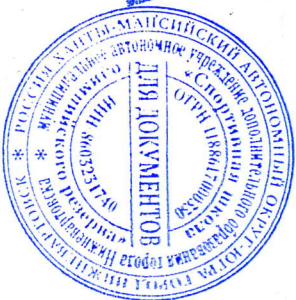
Освоили программу 10 переведены на следующий этап 10

Тренер-преподаватель Ситдиков О.Р.

Заведующий отделом Ишбулатов Р.И.

Дата «29» 05. 2023г.

КОПИЯ ВЕРНА



Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по дзюдо, иные спортивные нормативы

Этап начальной подготовки **ШП-2 №4** года обучения (мальчики, девочки 10 лет и старше)

на 2022-2023 г. «27» 05. 2023г

| № | ФИО | Год рождения | Пол | Общая физическая подготовка | | | Специальная физическая подготовка | | |
|-----|--------------------------------|--------------|-----|--|---|---|-----------------------------------|---|--|
| | | | | Подтягиван ие из виса лежа на низкой перекладин е 90 см | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (о уровня скамьи) | Челночный бег 3x10 м | Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 30 сек) | Пряжок в длину с места толчком двумя ногами |
| 1. | Даутова Камила Кайратовна | 18.07.2012 | Ж | 8 | 15 | +6 | 8,9 | 22 | 142 |
| 2. | Кумаков Шахмурдин Гасанович | 28.02.2012 | М | 10 | 20 | +9 | 8,1 | 27 | 150 |
| 3. | Мельников Елисей Денисович | 30.03.2013 | М | 9 | 25 | +10 | 8,5 | 29 | 154 |
| 4. | Ужахов Ахмад Саит-Магомедович | 20.06.2013 | М | 10 | 30 | +9 | 8,3 | 30 | 148 |
| 5. | Хакимова Амина Хакимовна | 07.08.2013 | Ж | 8 | 16 | +14 | 9,1 | 27 | 146 |
| 6. | Шипицына София Васильевна | 24.07.2013 | Ж | 9 | 15 | +15 | 9,7 | 25 | 139 |
| 7. | Шудетов Арсений Константинович | 28.03.2013 | М | 12 | 17 | +10 | 9,2 | 25 | 134 |
| 8. | Шудетов Артемий Константинович | 28.03.2013 | М | 11 | 18 | +8 | 9,5 | 22 | 128 |
| 9. | Щепотин Иван Дмитриевич | 06.06.2013 | М | 10 | 26 | +9 | 8,7 | 32 | 178 |
| 10. | Якименко София Михайловна | 13.03.2013 | Ж | 8 | 10 | +6 | 9 | 20 | 150 |

Освоили программу 10 переведены на следующий этап 10
 Тренер-преподаватель Ситдииков О.Р.
 Заведующий отделом Ишбулатов Р.И.
 Дата «29» 05. 2023г.

КОПИЯ ВЕРНА



Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по дзюдо, иные спортивные нормативы

Этап начальной подготовки НП-2 №5 года обучения (мальчики, девочки 10 лет и старше)

на 2022-2023 г. «27» 05. 2023г

| № | ФИО | Год рождения | Пол | Общая физическая подготовка | | | Специальная физическая подготовка | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
|-----|-------------------------------|--------------|-----|---|--|--|-----------------------------------|---|---|
| | | | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (о уровня скамьи) | Челночный бег 3х10 м | Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 30 сек) | |
| 1. | Алиев Ильхам Субханович | 10.12.2012 | М | 12 | 50 | +13 | 8,5 | 30 | 170 |
| 2. | Алиев Тажелдин Субханович | 13.05.2009 | М | 9 | 37 | +8 | 8,9 | 25 | 175 |
| 3. | Багандов Артем Русланович | 22.06.2011 | М | 10 | 33 | +9 | 9 | 27 | 173 |
| 4. | Бимашев Данияр Жулданкалеевич | 02.08.2010 | М | 9 | 20 | +13 | 8,7 | 26 | 143 |
| 5. | Грузнов Матвей Дмитриевич | 03.01.2012 | М | 9 | 25 | +10 | 9,1 | 23 | 141 |
| 6. | Манучев Давид Эдуардович | 22.06.2010 | М | 10 | 18 | +7 | 8,6 | 31 | 171 |
| 7. | Моисеев Никита Сергеевич | 20.04.2011 | М | 8 | 15 | +8 | 9,9 | 23 | 164 |
| 8. | Романов Алексей Юрьевич | 20.07.2011 | М | 10 | 35 | 10 | 8,5 | 28 | 168 |
| 9. | Рузанов Артем Игоревич | 19.03.2011 | М | 8 | 27 | +9 | 8,2 | 31 | 179 |
| 10. | Туяков Рустам Русланович | 14.02.2012 | М | 9 | 30 | +8 | 9,4 | 28 | 175 |

Освоили программу 10 переведены на следующий этап 10

Тренер-преподаватель Ситдиков О.Р.
 Заведующий отделом Ишбулагов Р.И.
 Дата «29» 05. 2023г.

КОПИЯ ВЕРНА



Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по ДЗЮДО, иные спортивные нормативы

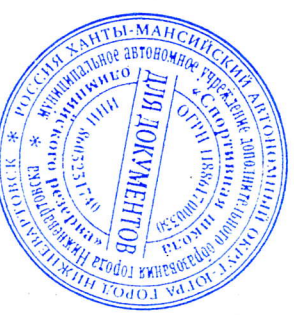
этап начальной подготовки ИИ-2 года обучения (мальчики, девочки 8 лет)

на 2023-2024 г. «23» 05.2024г.

| № | ФИО | Год рождения | Пол | Общая физическая подготовка | | | | Специальная физическая подготовка | | |
|----|-------------------------------|--------------|-----|---|--|---|---|-----------------------------------|---|---|
| | | | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (оуровня скамьи) | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | Челночный бег 3x10 м | Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 30 сек) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
| 1. | Балбакова Арзу Максатовна | 2015 | Ж | 10 | 16 | +16 | 4 | 9,1 | 20 | 132 |
| 2. | Воробьева Вероника Викторовна | 2015 | Ж | 12 | 20 | +18 | 4 | 9,1 | 19 | 135 |
| 3. | Гаджиев Султан Бинамович | 2015 | М | 14 | 25 | +8 | 4 | 8,9 | 18 | 137 |
| 4. | Завальный Мирон Витальевич | 2015 | М | 9 | 10 | +4 | 4 | 10,1 | 15 | 121 |
| 5. | Костылева Юлиана Владимировна | 2015 | Ж | 9 | 13 | +11 | 4 | 10 | 15 | 126 |
| 6. | Тарасов Артем Сергеевич | 2015 | М | 12 | 23 | +11 | 4 | 8,5 | 25 | 144 |
| 7. | Шевченко Дмитрий Анатольевич | 2015 | М | 11 | 30 | +3 | 4 | 8,4 | 21 | 135 |
| 8. | Шипицын Игнат Васильевич | 2015 | М | 20 | 42 | +3 | 4 | 8,7 | 29 | 150 |

Освоили программу 8 переведены на следующий этап 8
 Тренер-преподаватель Ситдиков О.Р.
 Начальник отдела Ишбулатов Р.И.
 Дата «24» 05. 2024г.

КОПИЯ ВЕРНА



Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по Дзюдо, иные спортивные нормативы

этап начальной подготовки НП-2 года обучения (мальчики, девочки 9 лет)

на 2023-2024 г. «23» 05.2024г.

| № | ФИО | Год рождения | Пол | Общая физическая подготовка | | | Специальная физическая подготовка | | |
|----|-------------------------------|--------------|-----|---|--|--|-----------------------------------|--|---|
| | | | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (о уровня скамьи) | Челночный бег 3х10 м | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
| 1. | Лешан Александр Александрович | 2014 | М | 10 | 34 | +7 | 8,3 | 28 | 143 |
| 2. | Пилипчук Софья Николаевна | 2014 | Ж | 7 | 17 | +9 | 9,2 | 19 | 131 |

Освоили программу 2 переведены на следующий этап 2

Тренер-преподаватель Ситдииков О.Р.

Начальник отдела Ишбулатов Р.И.

Дата «24» 05. 2024г.

КОПИЯ ВЕРНА



Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по дзюдо, иные спортивные нормативы

Этап начальной подготовки НП-2 года обучения (мальчики, девочки 10 лет и старше)

на 2023-2024 г. «23» 05. 2024г.

| № | ФИО | Год рождения | Пол | Общая физическая подготовка | | | Специальная физическая подготовка | | |
|-----|-------------------------------|--------------|-----|--|---|---|-----------------------------------|---|--|
| | | | | Подтягиван не из виса лежа на низкой перекладин с 90 см | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (о уровня скамьи) | Челночный бег 3x10 м | Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 30 сек) | Пряжок в длину с места толчком двумя ногами |
| 1. | Ахмедова Милана Ахмедовна | 2012 | Ж | 11 | 34 | +20 | 8,1 | 31 | 208 |
| 2. | Гаиров Тимур Шамилович | 2013 | М | 9 | 12 | +9 | 10,1 | 17 | 110 |
| 3. | Гурьева Полина Витальевна | 2011 | Ж | 9 | 15 | +10 | 9,9 | | 168 |
| 4. | Магашева Амина Альбертовна | 2013 | Ж | 9 | 13 | +12 | 9,5 | 15 | 140 |
| 5. | Некрасов Арсений Сергеевич | 2012 | М | 10 | 13 | +6 | 8,6 | 32 | 185 |
| 6. | Пириев Сейид Валдим оглы | 2012 | М | 11 | 16 | +6 | 9 | 25 | 186 |
| 7. | Стагникова Вероника Сергеевна | 2011 | Ж | 8 | 9 | +10 | 10,1 | 24 | 126 |
| 8. | Тагиров Ислам Камалович | 2011 | М | 12 | 36 | +11 | 8,3 | 29 | 169 |
| 9. | Топкойнов Сергей Арамович | 2013 | М | 9 | 11 | +5 | 9,9 | 23 | 137 |
| 10. | Хакимова Камила Даниловна | 2013 | Ж | 11 | 22 | +16 | 9,2 | 25 | 165 |

Освоили программу 10 переведены на следующий этап 10

Тренер-преподаватель Сигдиков О.Р.

Начальник отдела Ишбулатов Р.И.

Дата «24» 05. 2024г.



КОПИЯ ВЕРНА



Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по дзюдо, иные спортивные нормативы

Этап начальной подготовки НП-3 №1 года обучения (мальчики, девочки 10 лет и старше)

на 2023-2024 г. «22» 05. 2024г.

| № | ФИО | Год рождения | Пол | Общая физическая подготовка | | | Специальная физическая подготовка | | |
|-----|--------------------------------|--------------|-----|---|---|---|-----------------------------------|---|---|
| | | | | Подтягиван не из виса лежа на низкой перекладине е 90 см | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (о уровня скамьи) | Челночный бег 3x10 м | Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 30 сек) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. |
| 1. | Алиев Ильхам Субханович | 2012 | М | 12 | 30 | +13 | 8,5 | 30 | 190 |
| 2. | Ахтаров Андрей Альбертович | 2011 | М | 8 | 25 | +8 | 8,8 | 27 | 197 |
| 3. | Баглагин Лев Анатольевич | 2011 | М | 13 | 30 | +13 | 9,3 | 25 | 160 |
| 4. | Бимашев Данияр Жулданкалеевич | 2010 | М | 9 | 20 | +13 | 8,7 | 23 | 144 |
| 5. | Гаджиев Магомедгаджи Исламович | 2011 | М | 8 | 30 | +10 | 8,9 | 30 | 190 |
| 6. | Голоднова Василиса Кирилловна | 2012 | Ж | 8 | 20 | +11 | 9,2 | 24 | 152 |
| 7. | Грузнов Матвей Дмитриевич | 2012 | М | 9 | 25 | +10 | 9,1 | 27 | 170 |
| 8. | Дибирова Карина Самриаловна | 2012 | Ж | 8 | 19 | +11 | 9,4 | 20 | 168 |
| 9. | Кунакбаева Амина Ренатовна | 2012 | М | 10 | 25 | +14 | 8,2 | 31 | 173 |
| 10. | Лаптев Михаил Алексеевич | 2013 | М | 9 | 15 | +12 | 8,8 | 26 | 146 |
| 11. | Манучев Давид Эдуардович | 2010 | М | 10 | 20 | +7 | 8,6 | 26 | 207 |
| 12. | Мухин Александр Александрович | 2012 | М | 8 | 30 | +7 | 9 | 32 | 170 |
| 13. | Никонов Степан Алексеевич | 2012 | М | 9 | 20 | +9 | 9,2 | 25 | 163 |
| 14. | Панарин Лев Алексеевич | 2013 | М | 9 | 25 | +9 | 8,3 | 18 | 155 |
| 15. | Попов Артемий Романович | 2012 | М | 8 | 17 | +8 | 8,4 | 26 | 195 |
| 16. | Рамазанова Муслимат Рафиковна | 2012 | Ж | 8 | 16 | +13 | 8,9 | 25 | 186 |
| 17. | Романов Алексей Юрьевич | 2011 | М | 10 | 35 | +10 | 8,5 | 28 | 168 |
| 18. | Рузанов Артем Игоревич | 2011 | М | 11 | 38 | +9 | 8,2 | 38 | 210 |
| 19. | Такутдинов Такутдин Мамашевич | 2011 | М | 10 | 40 | +10 | 8,5 | 28 | 170 |
| 20. | Хамидуллин Роман Артурович | 2011 | М | 14 | 30 | +10 | 8,8 | 34 | 182 |

Освоили программу 20 переведены на следующий этап 20

Тренер-преподаватель Ситдиков О.Р.

Начальник отдела Ишбулатов Р.И.

Дата «24» 05. 2024г.

КОПИЯ ВЕРНА



Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по дзюдо, иные спортивные нормативы

стап начальной подготовки НП-3 №2 года обучения (мальчики, девочки 10 лет и старше)

на 2023-2024 г. «22» 05. 2024г.

| № | ФИО | Год рождения | Пол | Общая физическая подготовка | | | Специальная физическая подготовка | | |
|-----|--------------------------------|--------------|-----|---|--|--|-----------------------------------|---|---|
| | | | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (о уровня скамьи) | Челночный бег 3x10 м | Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 30 сек) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
| 1. | Алиев Али Султанович | 2011 | М | 10 | 25 | +13 | 8,9 | 26 | 165 |
| 2. | Батаутдинов Руслан Арсланович | 2008 | М | 18 | 59 | +8 | 7 | 32 | 202 |
| 3. | Гурьянов Евгений Антонович | 2012 | М | 11 | 30 | +9 | 8,6 | 32 | 193 |
| 4. | Дадашов Рамазан Арзуманоглы | 2008 | М | 14 | 50 | +10 | 7,1 | 32 | 210 |
| 5. | Кулаков Егор Андреевич | 2010 | М | 13 | 35 | +11 | 8,7 | 29 | 190 |
| 6. | Мухин Роман Александрович | 2010 | М | 15 | 30 | +14 | 7,5 | 30 | 175 |
| 7. | Рамазов Кирилл Владимирович | 2010 | М | 13 | 35 | +15 | 8,1 | 31 | 176 |
| 8. | Светочева Ксения Ростиславовна | 2011 | Ж | 10 | 25 | +10 | 9 | 32 | 179 |
| 9. | Тагиров Башир Камалович | 2009 | М | 19 | 39 | +10 | 3 | 25 | 31 |
| 10. | Урусов Тихон Александрович | 2010 | М | 11 | 30 | +11 | 9 | 29 | 190 |
| 11. | Фарисова Арина Фидановна | 2010 | Ж | 13 | 18 | +16 | 9,3 | 25 | 155 |
| 12. | Чернова Анна Анатольевна | 2010 | Ж | 9 | 19 | +13 | 8,9 | 26 | 170 |
| 13. | Шипунов Иван Дмитриевич | 2009 | М | 16 | 39 | +10 | 8,2 | 31 | 195 |

Освоили программу 13 переведены на следующий этап 13

Тренер-преподаватель Ситдиков О.Р.

Начальник отдела Ишбулатов Р.И.

Дата «24» 05. 2024г.

КОПИЯ ВЕРНА



Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по дзюдо, иные спортивные нормативы

Этап начальной подготовки НПС-3 №3 года обучения (мальчики, девочки 8 лет)

на 2023-2024 г. «23» 05. 2024г.

| № | ФИО | Год рождения | Пол | Общая физическая подготовка | | | | Специальная физическая подготовка | | |
|----|------------------------------|--------------|-----|---|--|---|---|-----------------------------------|---|---|
| | | | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (оценка) | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | Челночный бег 3х10 м | Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 30 сек) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
| 1. | Махмудова Амира Эльхановна | 2015 | Ж | 6 | 10 | +15 | 3 | 9,9 | 20 | 134 |
| 2. | Симонов Максим Александрович | 2015 | М | 8 | 11 | +10 | 4 | 9 | 23 | 150 |

Овоилин программаму 2 переведены на следующий этап 2

Тренер-преподаватель Сигдиков О.Р.

Начальник отдела Ишбулатов Р.И.

Дата «24» 05. 2024г.

КОПИЯ ВЕРНА



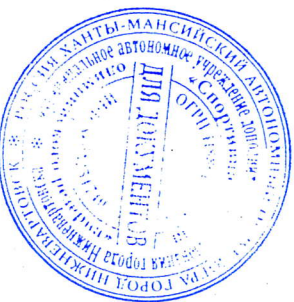
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по Дзюдо, инные спортивные нормативы

этап начальной подготовки ИП-3 №3 года обучения (мальчики, девочки 9 лет)
на 2023-2024 г. «23» 05. 2024г.

| № | ФИО | Год рождения | Пол | Общая физическая подготовка | | | Специальная физическая подготовка | | |
|----|-----------------------------|--------------|-----|---|--|--|-----------------------------------|--|---|
| | | | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (о уровня скамьи) | Челночный бег 3х10 м | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
| 1. | Дзюба Давид Константинович | 2014 | М | 21 | 60 | +15 | 7,7 | 31 | 161 |
| 2. | Кабирова Камила Анваровна | 2014 | Ж | 8 | 13 | +10 | 9,9 | 20 | 135 |
| 3. | Ряхов Артемий Дмитриевич | 2014 | М | 9 | 30 | +9 | 9,8 | 25 | 145 |
| 4. | Саркарова Айсель Назим Кызы | 2014 | Ж | 7 | 28 | +14 | 7,9 | 25 | 160 |
| 5. | Симурзин Алексей Артемович | 2014 | М | 11 | 36 | +11 | 7,9 | 30 | 159 |

Овоили программму 5 переведены на следующий этап 5
Тренер-преподаватель Сигдиков О.Р.
Начальник отдела Ишбулатов Р.И.
Дата «24» 05. 2024г.

КОПИЯ ВЕРНА



Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по Дзюдо, иные спортивные нормативы

этап начальной подготовки НП-3 №4 года обучения (мальчики, девочки 10 лет и старше)

на 2023-2024 г. «22» 05. 2024г.

| № | ФИО | Год рождения | Пол | Общая физическая подготовка | | | Специальная физическая подготовка | | |
|-----|--------------------------------|--------------|-----|---|--|--|-----------------------------------|--|---|
| | | | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине с 90 см | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (о уровня скамьи) | Челночный бег 3х10 м | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
| 1. | Даутова Камила Кайратовна | 2012 | Ж | 8 | 15 | +7 | 8,9 | 22 | 142 |
| 2. | Мельников Елисей Денисович | 2013 | М | 9 | 25 | +10 | 8,5 | 29 | 154 |
| 3. | Мустафаев Муслим Артурович | 2013 | М | 10 | 30 | +11 | 8,6 | 32 | 170 |
| 4. | Ужахов Ахмад Саит-Магомедович | 2013 | М | 10 | 30 | +9 | 8,3 | 30 | 148 |
| 5. | Хакимова Амина Хакимовна | 2013 | Ж | 8 | 16 | +14 | 9,1 | 27 | 146 |
| 6. | Шипицына София Васильевна | 2013 | Ж | 9 | 15 | +15 | 9,7 | 25 | 139 |
| 7. | Шудегов Арсений Константинович | 2013 | М | 12 | 17 | +10 | 9,2 | 25 | 134 |
| 8. | Шудегов Артемий Константинович | 2013 | М | 11 | 18 | +8 | 9,5 | 25 | 140 |
| 9. | Щепотин Иван Дмитриевич | 2013 | М | 10 | 31 | +9 | 8,7 | 32 | 178 |
| 10. | Якименко София Михайловна | 2013 | Ж | 9 | 26 | +10 | 8,4 | 28 | 135 |

Освоили программу 10 переведены на следующий этап 10

Тренер-преподаватель Ситдиков О.Р.

Начальник отдела Ишбулатов Р.И.

Дата «24» 05. 2024г.



КОПИЯ ВЕРНА



Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по ДЗУДО, иные спортивные нормативы

Этап начальной подготовки **НШ-1** 1 года обучения (мальчики, девочки 8 лет)

на 2024-2025 г. «23» 05. 2025г.

| № | ФИО | Год рождения | Пол | Общая физическая подготовка | | | | | | Специальная физическая подготовка | | | | | | | |
|----|----------------------------------|--------------|-----|---|--|---|---|----------------------|---|---|--------------------|------------------------|-----------------------|---------------------|--------------------|----------------------|---------------------|
| | | | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (о уровни) | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | Челночный бег 3x10 м | Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 30 сек) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | | | | | | |
| 1. | Брезницкий Савелий Сергеевич | 2017 | М | Мальчики не менее 3 | Девочки не менее 2 | Мальчики не менее 6 | Девочки не менее 5 | Мальчики не менее +2 | Девочки не менее +3 | Мальчики не менее 3 | Девочки не менее 2 | Мальчики не менее 10,6 | Девочки не менее 11,2 | Мальчики не менее 6 | Девочки не менее 4 | Мальчики не менее 70 | Девочки не менее 60 |
| 2. | Казанцев Станислав Александрович | 2016 | М | 4 | 4 | 13 | 15 | +7 | +6 | 4 | 4 | 10 | 9,8 | 21 | 23 | 87 | 90 |
| 3. | Останков Тимофей Сергеевич | 2016 | М | 7 | 7 | 19 | 19 | +4 | +4 | 4 | 4 | 9,5 | 9,5 | 24 | 24 | 94 | 94 |

Освоили программу 3 переведены на следующий этап 3
 Тренер-преподаватель Сигдиков О.Р.
 Начальник отдела Ишбулатов Р.И.
 Дата «24» 05. 2025г.

КОПИЯ ВЕРНА



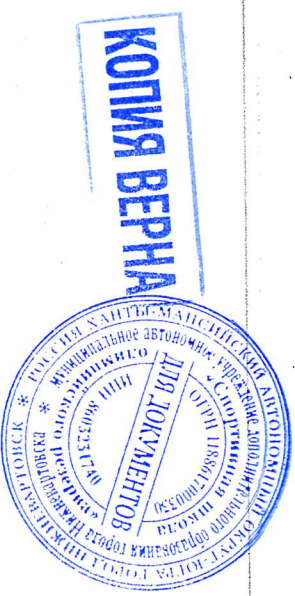
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по ДЗУДО, иные спортивные нормативы

этап начальной подготовки **НП-1 1 года обучения (Мальчики, Девочки 9 лет)**

на 2024-2025 г. «23» 05. 2025г.

| № | ФИО | Год рождения | Пол | Общая физическая подготовка | | | | Специальная физическая подготовка | | | | | | | |
|----|------------------------------|--------------|-----|---|---------------------|--|--------------------|--|----------------------|-------------------------|------------------------|---|---------------------|---|---------------------|
| | | | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (о уровни скамьи) | | Челночный бег 3x10 м | | Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 30 сек) | | Пряжок в длину с места толчком двумя ногами | |
| | | | | Мальчик и не менее 5 | Девочк и не менее 4 | Мальч ики не менее 8 | Девочки не менее 7 | Мальч ики не менее +3 | Девочк и не менее +4 | Мальчи ки не менее 10,4 | Девочк и не менее 11,0 | Мальч ики не менее 8 | Девоч ки не менее 6 | Мальчики не менее 80 | Девочки не менее 70 |
| 1. | Данилов Руслан Васильевич | 2015 | М | 10 | | 34 | | +7 | | 8,3 | | 28 | | 127 | |
| 2. | Кунакабаева Сафия Ренатовна | 2015 | Ж | 6 | | 17 | | +9 | | 9,2 | | 24 | | 116 | |
| 3. | Кунакабаева Ясмина Ренатовна | 2015 | Ж | 5 | | 19 | | +10 | | 9,5 | | 23 | | 109 | |

Освоили программу 3 переведены на следующий этап 3
 Тренер-преподаватель Ситдииков О.Р.
 Начальник отдела Ишбулатов Р.И.
 Дата «24» 05. 2025г.



Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по дзюдо, иные спортивные нормативы

Этап начальной подготовки НП-1 1 года обучения (мальчики, девочки 10 лет и старше)

на 2024-2025 г. «23» 05. 2025г.

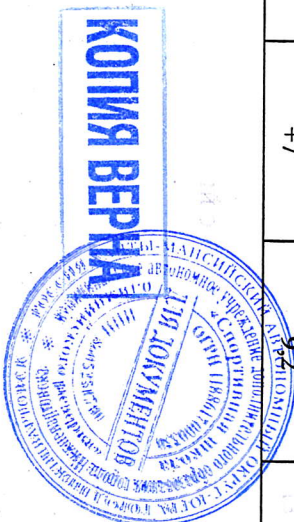
| № | ФИО | Год рождения | Пол | Общая физическая подготовка | | | | Специальная физическая подготовка | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|--------------|-----|---|--|--|----------------------|---|---|-------------------------|-------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|---------------------|
| | | | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (о уровня скамьи) | Челночный бег 3х10 м | Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 30 сек) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | | | | | |
| 1. | Абдусаламов Мухаммад Алибекович | 2014 | М | Мальчик и не менее 7 | Девочек и не менее 6 | Мальчик и не менее 10 | Девочки не менее 9 | Мальчик и не менее +4 | Девочка и не менее +5 | Мальчик и не менее 10,2 | Девочка и не менее 11,8 | Мальчик и не менее 10 | Девочка и не менее 8 | Мальчики не менее 95 | Девочки не менее 85 |
| 2. | Абубакаров Байсангур Асламбекович | 2014 | М | 7 | | 20 | | +5 | | 8,7 | | 21 | 25 | | 161 |
| 3. | Голоднов Алексей Кириллович | 2014 | М | 7 | | 17 | | +9 | | 8,9 | | 17 | 24 | | 140 |
| 4. | Горохова София Максимовна | 2014 | Ж | 6 | | 13 | | +10 | | 9,2 | | 13 | 22 | | 130 |
| 5. | Гурьянов Семён Антонович | 2014 | М | 7 | | 15 | | +6 | | 8,9 | | 15 | 24 | | 139 |
| 6. | Долгих Владислав Михайлович | 2015 | М | 12 | | 28 | | +9 | | 8,4 | | 28 | 29 | | 158 |
| 7. | Мустафаяв Джамаг Артурович | 2014 | М | 13 | | 29 | | +8 | | 8,3 | | 29 | 29 | | 161 |
| 8. | Нагрияманов Кирилл Юрьевич | 2014 | М | 9 | | 30 | | +7 | | 8,4 | | 30 | 30 | | 159 |
| 9. | Шаехов Карим Ренатович | 2015 | М | 7 | | 14 | | +8 | | 8,7 | | 14 | 22 | | 145 |
| 10. | Шерматов Абдуллох Жахангирович | 2015 | М | 7 | | 11 | | +5 | | 9,1 | | 11 | 21 | | 127 |
| 11. | Юсупов Муса Мирзалиевич | 2015 | М | 10 | | 30 | | +9 | | 8,3 | | | 30 | | 156 |
| 12. | Ярсанаев Ислам Казакович | 2015 | М | 7 | | 13 | | +7 | | 9,2 | | | 22 | | 128 |

Освоили программу 12 переведены на следующий этап 12

Тренер-преподаватель Сигдиков О.Р.

Начальник отдела Ишбулатов Р.И.

Дата «24» 05. 2025г.



Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по Дзюдо, иные спортивные нормативы

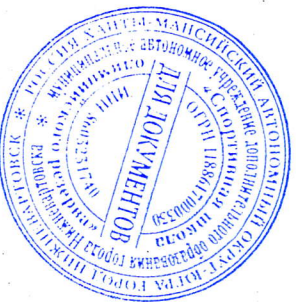
Этап начальной подготовки **III-3 3 года обучения (мальчики, девочки 9 лет)**

на 2024-2025 г. «24» 05. 2025г.

| № | ФИО | Год рождения | Пол | Общая физическая подготовка | | | | Специальная физическая подготовка | | | | | | | |
|----|-------------------------------|--------------|-----|---|--|--|----------------------|---|---|-------------------------|------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|
| | | | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (0 уровня скамьи) | Челночный бег 3x10 м | Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 30 сек) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | | | | | |
| 1. | Воробьева Вероника Викторовна | 2015 | Ж | Мальчик и не менее 5 | Девочк и не менее 4 | Мальч ики не менее 8 | Девочки не менее 7 | Мальч ики не менее +3 | Девочк и не менее +4 | Мальчи ки не менее 10,4 | Девочк и не менее 11,0 | Мальч ики не менее 8 | Девоч ки не менее 6 | Мальчики не менее 80 | Девочки не менее 70 |
| 2. | Гаджиев Сулган Бинамович | 2015 | М | 10 | 9 | 22 | 28 | +18 | +9 | 8,8 | 10 | 20 | 139 | | |
| 3. | Завальный Мирон Витальевич | 2015 | М | 5 | 4 | 11 | 10 | +5 | +5 | 10 | 19 | 123 | | | |
| 4. | Костылева Юлиана Владимировна | 2015 | Ж | 4 | 10 | 10 | 18 | +12 | +12 | 9,9 | 16 | 128 | | | |
| 5. | Тарасов Артем Сергеевич | 2015 | М | 6 | 18 | 18 | 30 | +5 | +5 | 8,4 | 16 | 146 | | | |
| 6. | Шипицын Игнаг Васильевич | 2015 | М | 15 | 30 | 30 | 30 | +5 | +5 | 8,3 | 26 | 137 | | | |

Освоили программу 6- переведены на следующий этап 6
 Тренер-преподаватель Ситдииков О.Р.
 Начальник отдела Ишбулатов Р.И.
 Дата «24» 05. 2025г.

КОПИЯ ВЕРНА



Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по Дзюдо, иные спортивные нормативы

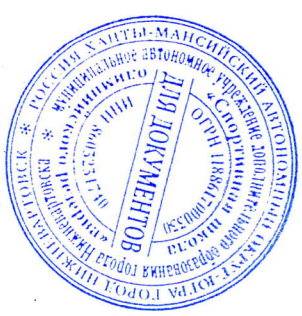
Этап начальной подготовки НП-3 3 года обучения (мальчики, девочки 10 лет и старше)

на 2024-2025 г. «24» 05. 2025г.

| № | ФИО | Год рождения | Пол | Общая физическая подготовка | | | | Специальная физическая подготовка | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|--------------|-----|---|--|--|----------------------|---|---|-------------------------|------------------------|-----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|
| | | | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (0 уровня скамьи) | Челночный бег 3x10 м | Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 30 сек) | Пряжко в длину с места голышом двумя ногами | | | | | | |
| 1. | Ахмедова Милана Ахмедовна | 2012 | Ж | Мальчик и не менее 7 | Девочк и не менее 6 | Мальч ики не менее 10 | Девочки не менее 9 | Мальч ики не менее +4 | Девоч ки не менее +5 | Мальч ики не менее 10,2 | Девочк и не менее 11,8 | Мальч ики не менее 10 | Девочк и не менее 8 | Мальчики не менее 95 | Девочки не менее 85 |
| 2. | Балбакова Арузу Максатовна | 2015 | Ж | 12 | 10 | 17 | 13 | +17 | +10 | 9 | 10 | 21 | 18 | 134 | 112 |
| 3. | Гарбов Тимур Шамилевич | 2013 | М | 9 | 11 | 13 | 35 | +10 | +8 | 10 | 8,2 | 29 | 16 | 145 | 142 |
| 4. | Дешан Александр Александрович | 2014 | М | 11 | 8 | 14 | 14 | +13 | +7 | 9,4 | 8,5 | 33 | 26 | 185 | 186 |
| 5. | Матишева Амина Альбертовна | 2013 | Ж | 8 | 11 | 14 | 14 | +7 | +7 | 8,5 | 9,1 | 33 | 26 | 185 | 186 |
| 6. | Некрасов Арсений Сергеевич | 2012 | М | 11 | 11 | 17 | 17 | +7 | +11 | 9,1 | 10 | 26 | 25 | 126 | 126 |
| 7. | Пириев Сейдах Валдим оглы | 2012 | М | 11 | 8 | 10 | 10 | +11 | +12 | 10 | 8,2 | 25 | 30 | 169 | 169 |
| 8. | Статникова Вероника Сергеевна | 2011 | Ж | 8 | 12 | 10 | 37 | +11 | +6 | 10 | 9,8 | 30 | 24 | 137 | 137 |
| 9. | Тагиров Ислам Камалович | 2011 | М | 12 | 9 | 12 | 12 | +12 | +6 | 8,2 | 9,8 | 24 | 24 | 137 | 137 |
| 10. | Топкойнов Сергей Арамович | 2013 | М | 9 | 11 | 12 | 12 | +6 | +4 | 9,8 | 8,3 | 22 | 22 | 137 | 137 |
| 11. | Шевченко Дмитрий Анатольевич | 2015 | М | 11 | 11 | 31 | 31 | +4 | +4 | 8,3 | 8,3 | 22 | 22 | 137 | 137 |

Освоили программу 11 переведены на следующий этап 11
 Тренер-преподаватель Ситдиков О.Р.
 Начальник отдела Ишбулатов Р.И.
 Дата «24» 05. 2025г.

КОПИЯ ВЕРНА



на 2024-2025 г. «23» 05. 2025г.

| № | ФИО | Год рождения | Пол | Общая физическая подготовка | | | | | | Специальная физическая подготовка | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|--------------|-----|---|----------------------|---------------------|--|-----------------------|--------------------|--|-----------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|------------------------|---|-----------------------|---------------------|--|
| | | | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Мальчи ки не менее 7 | Девочк и не менее 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Мальч ики не менее 10 | Девочки не менее 9 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (о уровня скамьи) | Мальч ики не менее +4 | Девоч ки не менее +5 | Челночный бег 3x10 м | Мальч ики не менее 10,2 | Девочк и не менее 11,8 | Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 30 сек) | Мальч ики не менее 10 | Девочк и не менее 8 | Пряжков в длину с места толчком двумя ногами |
| 1. | Алиев Ильхам Субханович | 2012 | М | 13 | | | 31 | | | +14 | | 8,4 | | | 32 | | +1 | 192 | |
| 2. | Ахтаров Андрей Альбертович | 2011 | М | 9 | | | 26 | | | +9 | | 8,7 | | | 29 | | +9 | 199 | |
| 3. | Бакагин Лев Анагольевич | 2011 | М | 14 | | | 31 | | | +14 | | 9,2 | | | 27 | | +14 | 163 | |
| 4. | Бимашев Данияр Жулданкалеевич | 2010 | М | 10 | | | 21 | | | +14 | | 8,6 | | | 25 | | +14 | 144 | |
| 5. | Гаджиев Магомедгаджи Исламович | 2011 | М | 9 | | | 31 | | | +11 | | 8,8 | | | 32 | | +11 | 192 | |
| 6. | Голоднова Василиса Кирилловна | 2012 | Ж | 9 | | | 21 | | | +12 | | 9,1 | | | 26 | | +12 | 155 | |
| 7. | Грузнов Матвей Дмитриевич | 2012 | М | 10 | | | 26 | | | +11 | | 9 | | | 29 | | +11 | 173 | |
| 8. | Дибирова Карина Самраиловна | 2012 | Ж | 9 | | | 20 | | | +12 | | 9,3 | | | 22 | | +12 | 169 | |
| 9. | Кунакбаева Амина Ренатовна | 2012 | Ж | 9 | | | 26 | | | +15 | | 8,1 | | | 33 | | +15 | 175 | |
| 10. | Лаптев Михаил Алексеевич | 2013 | М | 10 | | | 16 | | | +13 | | 8,7 | | | 28 | | +13 | 147 | |
| 11. | Манучев Давид Эдуардович | 2010 | М | 9 | | | 21 | | | +8 | | 8,5 | | | 28 | | +8 | 208 | |
| 12. | Мухин Александр Александрович | 2012 | М | 9 | | | 31 | | | +8 | | 8,9 | | | 34 | | +8 | 174 | |
| 13. | Никонов Степан Алексеевич | 2012 | М | 10 | | | 21 | | | +10 | | 9,1 | | | 27 | | +10 | 164 | |
| 14. | Панарин Лев Алексеевич | 2013 | М | 19 | | | 26 | | | +10 | | 8,2 | | | 20 | | +10 | 156 | |
| 15. | Попов Артемий Романович | 2012 | М | 9 | | | 18 | | | +9 | | 8,4 | | | 28 | | +9 | 198 | |
| 16. | Рамазанова Муслимат Рафиковна | 2012 | Ж | 9 | | | 17 | | | +14 | | 8,8 | | | 27 | | +14 | 188 | |
| 17. | Романов Алексей Юрьевич | 2011 | М | 11 | | | 36 | | | +11 | | 8,6 | | | 30 | | +11 | 169 | |
| 18. | Рузанов Артем Игоревич | 2011 | М | 12 | | | 39 | | | +10 | | 8,1 | | | 40 | | +10 | 214 | |
| 19. | Тажутдинов Тажутдин Мамашевич | 2011 | М | 11 | | | 41 | | | +11 | | 8,4 | | | 30 | | +11 | 173 | |
| 20. | Хамидуллин Роман Артурович | 2012 | М | 15 | | | 31 | | | +11 | | 8,4 | | | 36 | | +11 | 185 | |

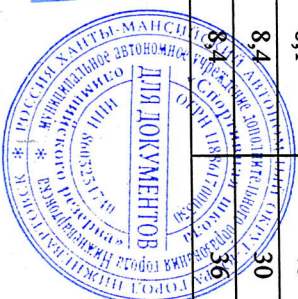
Освоили программу 20 переведены на следующий этап 20

Тренер-преподаватель Ситдииков О.Р.

Начальник отдела Ишбулатов Р.И.

Дата «24» 05. 2025г.

КОПИЯ ВЕРНА



Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по ДЗНДО, иные спортивные нормативы

Этап начальной подготовки **НП-4 №2** **4 года обучения (мальчики, девочки 10 лет и старше)**

на 2024-2025 г. «23» 05. 2025г.

| № | ФИО | Год рождения | Пол | Общая физическая подготовка | | | | Специальная физическая подготовка | | | | | |
|-----|----------------------------------|--------------|-----|---|--|--|----------------------|---|---|-----------------------|----------------------|----------------------|---------------------|
| | | | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (о уровня скамьи) | Челночный бег 3х10 м | Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 30 сек) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | | | |
| 1. | Абдрашитов Дамир Рустемович | 2013 | М | Мальчик и не менее 7 | Девочка и не менее 6 | Мальчик и не менее 10 | Девочки не менее 9 | Мальчик и не менее 10,2 | Девочка и не менее 11,8 | Мальчик и не менее 10 | Девочка и не менее 8 | Мальчики не менее 95 | Девочки не менее 85 |
| 2. | Алиев Али Султанович | 2011 | М | 10 | 11 | 30 | 26 | +10 | 8,2 | 29 | 145 | 145 | |
| 3. | Багутдинов Руслан Арсланович | 2008 | М | 11 | 12 | 26 | 61 | +14 | 9 | 27 | 167 | 167 | |
| 4. | Гурьянов Евгений Антонович | 2012 | М | 19 | 12 | 61 | 31 | +9 | 7 | 33 | 203 | 203 | |
| 5. | Иванов Александр Иванович | 2012 | М | 12 | 9 | 31 | 28 | +9 | 8,5 | 33 | 194 | 194 | |
| 6. | Иванов Дмитрий Витальевич | 2013 | М | 9 | 11 | 28 | 17 | +8 | 8,8 | 28 | 192 | 192 | |
| 7. | Зайцев Илья Русланович | 2009 | М | 11 | 9 | 17 | 26 | +7 | 9,1 | 26 | 186 | 186 | |
| 8. | Дукьянов Савелий Александрович | 2013 | М | 9 | 13 | 26 | 26 | +9 | 8,7 | 29 | 199 | 199 | |
| 9. | Мухин Роман Александрович | 2010 | М | 13 | 16 | 31 | 30 | +11 | 8,4 | 32 | 185 | 185 | |
| 10. | Рамазанов Расим Рафикович | 2010 | М | 16 | 30 | 30 | 30 | +14 | 7,5 | 30 | 189 | 189 | |
| 11. | Рамазанов Расим Рафикович | 2013 | М | 10 | 24 | 24 | 24 | +8 | 8,9 | 23 | 180 | 180 | |
| 12. | Рамазов Кирилл Владимирович | 2010 | М | 14 | 36 | 36 | 36 | +16 | 8 | 32 | 178 | 178 | |
| 13. | Тагиров Башир Камалович | 2009 | М | 20 | 49 | 49 | 49 | +11 | 7,3 | 27 | 202 | 202 | |
| 14. | Урусов Тихон Александрович | 2010 | М | 11 | 30 | 30 | 30 | +11 | 9 | 29 | 190 | 190 | |
| 15. | Фарисова Арина Фидановна | 2010 | Ж | 14 | 19 | 19 | 19 | +17 | 9,2 | 26 | 157 | 157 | |
| 16. | Шерматов Мухамалжан Жахангирович | 2013 | М | 12 | 37 | 37 | 37 | +12 | 8,2 | 30 | 169 | 169 | |
| 17. | Шигунов Иван Дмитриевич | 2009 | М | 17 | 40 | 40 | 40 | +11 | 8,1 | 32 | 197 | 197 | |

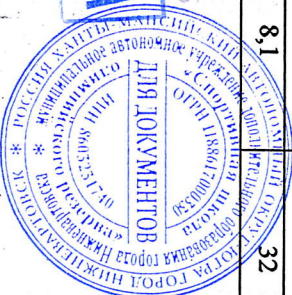
Освоили программу 16 переведены на следующий этап 16

Тренер-преподаватель Ситдииков О.Р.

Начальник отдела Ишбулатов Р.И.

Дата «24» 05. 2025г.

КОПИЯ ВЕРНА



Нормативы общей физической, специальной физической подготовки по ДЮОДО, иные спортивные нормативы

Этап начальной подготовки НП-4 №3 4 года обучения (мальчики, девочки 10 лет и старше)

на 2024-2025 г. «24» 05. 2025г.

| № | ФИО | Год рождения | Пол | Общая физическая подготовка | | | | | | Специальная физическая подготовка | | | | | |
|-----|--------------------------------|--------------|-----|---|----------------------|--|--------------------|--|-----------------------|-----------------------------------|-------------------------|---|----------------------|---|---------------------|
| | | | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (о уровня скамьи) | | Челночный бег 3x10 м | | Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 30 сек) | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | |
| | | | | Мальчик и не менее 7 | Девочка и не менее 6 | Мальчик и не менее 10 | Девочки не менее 9 | Мальчик и не менее +4 | Девочка и не менее +5 | Мальчик и не менее 10,2 | Девочка и не менее 11,8 | Мальчик и не менее 10 | Девочка и не менее 8 | Мальчики не менее 95 | Девочки не менее 85 |
| 1. | Даутова Камила Кайратовна | 2012 | Ж | 8 | | 15 | | +7 | | 8,9 | | 22 | | 142 | |
| 2. | Дзюба Давид Константинович | 2014 | М | 22 | | 60 | | +15 | | 7,7 | | 33 | | 163 | |
| 3. | Кабирова Камила Анваровна | 2014 | Ж | 8 | | 13 | | +10 | | 9,9 | | 20 | | 135 | |
| 4. | Мельников Елисей Денисович | 2013 | М | 9 | | 25 | | +10 | | 8,5 | | 29 | | 154 | |
| 5. | Мустафьев Муслим Артурович | 2013 | М | 10 | | 30 | | +11 | | 8,6 | | 32 | | 170 | |
| 6. | Пириев Умар Вадим оглы | 2011 | М | 10 | | 29 | | +9 | | 8 | | 26 | | 196 | |
| 7. | Саркарова Айсель Назим Кызы | 2014 | Ж | 7 | | 28 | | +14 | | 7,9 | | 25 | | 160 | |
| 8. | Симонов Максим Александрович | 2015 | М | 8 | | 11 | | +10 | | 4 | | 9 | | 23 | |
| 9. | Симурзин Алексей Артемович | 2014 | М | 11 | | 36 | | +11 | | 7,9 | | 30 | | 159 | |
| 10. | Ужахов Ахмад Саит-Магомедович | 2013 | М | 9 | | 31 | | +11 | | 8,8 | | 32 | | 192 | |
| 11. | Шипицына София Васильевна | 2013 | Ж | 9 | | 15 | | +15 | | 9,7 | | 25 | | 139 | |
| 12. | Шудегов Арсений Константинович | 2013 | М | 12 | | 17 | | +10 | | 9,2 | | 25 | | 134 | |
| 13. | Шудегов Артемий Константинович | 2013 | М | 11 | | 18 | | +8 | | 9,5 | | 25 | | 140 | |
| 14. | Шепотин Иван Дмитриевич | 2013 | М | 10 | | 31 | | +9 | | 8,7 | | 32 | | 178 | |

Освоили программу 14 переведены на следующий этап 14

Тренер-преподаватель Ситликов О.Р.

Начальник отдела Ишбулатов Р.И.

Дата «24» 05. 2025г.



КОПИЯ ВЕРНА