

Утверждаю
 Директор ГБУ НАО "Спортивная школа "Труд"

А.Б.Гербов

" ____ " июня 2017 года

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для проведения промежуточной аттестации в группе на тренировочном этапе
 (этап спортивной специализации) по виду спорта "Лыжные гонки"

29-31.05.2017

Нарьян-Мар

Физическое качество		Быстрота		Выносливость								Скоростно-силовые качества			
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки		
№ п/п	ФИО	Бег 100 м. (не более 15,3 с.)	Бег 60 м. (не более 10,8 с.)	Бег 1000 м. (не более 3 мин., 45 с.)	Бег 800 м. (не более 3 мин., 35 с.)	Лыжи, клас.стиль 5 км., (не более 21 мин., 00 с.)	Лыжи, клас.стиль 3 км., (не более 15 мин., 20 с.)	Лыжи, клас.стиль 10 км., (не более 44 мин., 00 с.)	Лыжи, клас.стиль 5 км., (не более 24 мин., 00 с.)	Лыжи, св.стиль 5 км., (не более 20 мин., 00 с.)	Лыжи, св.стиль 3 км., (не более 14 мин., 30 с.)	Лыжи, св.стиль 10 км., (не более 42 мин., 00 с.)	Лыжи, св.стиль 5 км., (не более 23 мин., 30 с.)	Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м.)	Прыжок в длину с места (не менее 1,67 м.)
1	Чипсанова Карина Алексеевна	-	9,36	-	3,05	-	10,24	-	16,32	-	8,06	-	16,15	-	2,00
2	Кисёлева Маргарита Евгеньевна	-	10,2	-	3,30	-	9,51	-	18,49	-	9,4	-	18,59	-	1,95
3	Дедков Иван Васильевич	12,8	-	2,50	-	14,03	-	28,42	-	12,15	-	24,53	-	2,55	-
4	Потуткин Виталий Валерьевич	13,5	-	3,21	-	16,22	-	32,01	-	15,1	-	30,05	-	2,10	-

Председатель комиссии: _____ Е.Н.Шестаков

Утверждаю
Директор ГБУ НАО "Спортивная
школа "Труд"

А.Б.Гербов

"___" июня 2017 года

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для проведения промежуточной аттестации в группе на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта "Пулевая стрельба"

29-31.05.2017

Нарьян-Мар

Физическое качество		Сила	Выносливость					Гибкость	Координационные способности	
№ п/п	ФИО	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 18 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лёжа (не менее 15 мин.)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (не менее 5 мин.)	Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 2 мин.)	Отжимания от пола (не менее 10 раз)	Бег 1000 м., (не более 7 мин., 40 сек.)	Наклон вперёд, стоя на возвышении	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 сек.)
1	Потуткина Анна Сергеевна	25	61	16	5	3	20	4.52	13,5	34
2	Иванова Любовь Александровна	40	192	16	5	3	20	4.17	14,5	42
3	Чупрова Александра Денисовна	26	46	16	5	3	20	5.19	6	28

Председатель комиссии: _____ Е.Н.Шестаков

Утверждаю
Директор ГБУ НАО "Спортивная школа
"Труд"

А.Б.Гербов

" ____ " июня 2017 года

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для проведения промежуточной аттестации в группе на тренировочном этапе
(этап спортивной специализации) по виду спорта "БОКС"

29-31.05.2017

Нарьян-Мар

Физическое качество		Быстрота		Выносливость	Сила			Силовая выносливость	Скоростно-силовые качества	
№ п/п	ФИО	Бег 30 м. (5,1 с.)	Бег 100 м. (15,8 с.)	Бег 3000 м. (не более 14 мин. 40 сек.)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)	Жим штанги лёжа (весом не менее веса собственного тела, кг.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 40 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м.)	Толчок ядра 4 кг., (сильная рука не менее 6,5 м., слабая не менее 5 м.)
1	Чупов Никита Сергеевич	4,70	13,00	12,45	16	12	1	50	2,30	9,5/8,5
2	Широкий Анатолий Павлович	4,60	12,80	11,00	20	12	2	60	2,40	11/10
3	Рочев Дмитрий Владимирович	4,60	12,90	12,30	16	11	2	50	2,40	11/9
4	Пашенко Ярослав Евгеньевич	4,80	13,20	11,50	15	10	1	50	2,35	10,5/9
5	Захаревич Никита Алексеевич	4,80	13,20	11,15	15	10	1	50	2,00	10,5/9
6	Магеррамов Ренат Мухтарович	4,70	13,40	13,00	15	10	2	50	2,08	9/7

Председатель комиссии: _____ Е.Н.Шестаков

Утверждаю
 Директор ГБУ НАО "Спортивная школа
 "Груд"

А.Б.Гербов

" 21 " июня 2017 года

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для проведения промежуточной аттестации в группе на тренировочном этапе
 (этап спортивной специализации) по виду спорта "Тхэквондо ВТФ"

29-31.05.2017

Нарьян-Мар

Физическое качество		Быстрота		Выносливость				Сила				Силовая выносливость				Скоростно-силовые	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
№ п/п	ФИО	Бег 30 м. (не более 5,2 с.)	Бег 30 м. (не более 5,4 с.)	Бег 500 м. (не более 1 мин. 40 сек.)	Бег 500 м. (не более 02 мин. 00 сек.)	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Толчок ядра 1 кг., (левая рука не менее 3 м., правая 4 м.)	Толчок ядра 1 кг., (левая рука не менее 2 м., правая 3 м.)	Отжимания на брусьях (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)	Подъём туловища лёжа на полу (пресс) (не менее 15 раз, за 30 с.)	Подъём туловища лёжа на полу (не менее 15 раз, за 30 с.)	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м.)	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м.)
1	Летавин Александр Александрович	5,18	-	1,40	-	+	-	10	-	3,1/4,2	-	15	-	17	-	2,09	-
2	Бурлака Даниил Анатольевич	5,20	-	1,40	-	+	-	6	-	3/4	-	15	-	15	-	1,40	-
3	Истомин Даниил Иванович	5,20	-	1,40	-	+	-	7	-	3/4	-	15	-	15	-	1,93	-
4	Долгина Арина Владимировна	-	-	-	2,00	-	+	-	3	-	2,2/3,2	-	15	-	15	-	1,40

Председатель комиссии: _____ Е.Н.Шестаков

Утверждаю
 Директор ГБУ НАО "Спортивная школа
 "Труд"

_____ А.Б.Гербов

" ____ " июня 2017 года

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для проведения промежуточной аттестации в группе на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "Северное многоборье"

29-31.05.2017

№ п/п	ФИО	Бег 30 м., (4,5 с.)	Бег 1000 м., (3,15 с.)	Бег 3000 м., (10,30 с.)	Подтягивание на перекладине (16 раз)	Прыжок в длину с места (250 см)	Метание топора на дальность (135 м.)	Прыжки через нарты (250 раз)	Тройной нац. прыжок с одновр. отталкив. двумя ног (890 см)	Метание тынзея на хорей (5 попаданий с 15 м.)	Разряд КМС
1	Латышев Роман Алексеевич	4,30	3,12	9,42	19	238	163	560	897	8	МС
№ п/п	ФИО	Бег 30 м., (5,4 с.)	Бег 1000 м., (4,00 с.)	Бег 2000 м., (9,00 с.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (25 раз)	Прыжок в длину с места (210 см)	Метание топора на дальность (70 м.)	Прыжки через нарты (150 раз)	Тройной нац. прыжок с одновр. отталкив. двумя ног (720 см)	Метание тынзея на хорей (3 попадания с 11 м.)	Разряд КМС
2	Осичева Яна Павловна	4,59	3,40	7,19	30	220	74	261	7	10	МС

Председатель комиссии: _____ Е.Н.Шестаков

Утверждаю
 Директор ГБУ НАО "Спортивная школа
 "Труд"

А.Б.Гербов

" _____ " июня 2017 года

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для проведения промежуточной аттестации в группе на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "Лыжные гонки"

29-31.05.2017

Нарьян-Мар

Физическое качество		Быстрота	Выносливость												Скоростно-силовые качества	
		Юноши	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
№ п/п	ФИО	Бег 100 м. (не более 13,1 с.)	Бег 1000 м. (не более 3 мин., 00 с.)	Бег 800 м. (не более 2 мин., 35 с.)	Кросс 3000 м. (не более 10 мин., 10 с.)	Кросс 2000 м. (не более 00 мин., 00 с.)	Лыжи, клас.стиль ь 5 км., (не более 15 мин., 40 с.)	Лыжи, клас.стиль ь 3 км., (не более 10 мин., 30 с.)	Лыжи, клас.стиль ь 10 км., (не более 32 мин., 45 с.)	Лыжи, клас.стиль ь 5 км., (не более 17 мин., 40 с.)	Лыжи, св.стиль ь 5 км., (не более 14 мин., 45 с.)	Лыжи, св.стиль ь 3 км., (не более 09 мин., 45 с.)	Лыжи, св.стиль ь 10 км., (не более 30 мин., 55 с.)	Лыжи, св.стиль ь 5 км., (не более 17 мин., 00 с.)	Прыжок в длину с места (не менее 2,50 м.)	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м.)
1	Геренгьев Александр Васильевич	12,8	2,51	-	9,37	6,40	13,37	-	27,46	-	11,58	-	24,10	-	2,65	-
2	Речкова Анастасия Андреевна	-	-	2,29	-	7,01	-	9,15	-	16,02	-	6,45	-	14,17	-	2,15
3	Потугкина Алина Валерьевна	-	-	-	-	7,20	-	8,21	-	17,15	-	7,08	-	15,21	-	2,15
4	Дроздова Татьяна Владимировна	-	-	-	-	7,40	-	9,25	-	17,32	-	6,55	-	14,51	-	2,10

Председатель комиссии: _____ Е.Н.Шестаков