



Утверждаю  
Директор ГБУ НАО "Спортивная школа олимпийского резерва  
"Труд"

А.Б.Гербов

"17" июня 2019 года

### Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для проведения промежуточной аттестации в форме тестирования на этапе начальной подготовки до 1-го года подготовки по виду спорта "Хоккей"

10-16.06.2019

Нарьян-Мар

Физическое качество		Сила		Быстрота		Координационные способности			
№ п/п	ФИО	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 160 см.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжы (не менее 37 раз)	Бег на 20 м., с высокого старта (не более 4,3 с.)	Бег на коньках на 20 м., (не более 4,3 с.)	Бег на коньках на 20 м., спиной вперёд (не более 6,3 с.)	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с.)	Челночный бег 4 x 9 м., (не более 11,1 с.)	Челночный бег на коньках 6 x 9 м., (не более 16,4 с.)
1	Шемелайтис Ярослав Игоревич	225	61	3,3	3,0	4,6	11,0	9,3	13,6
2	Марков Дмитрий иванович	225	37	3,2	3,2	4,8	11,1	9,1	13,8
3	Чупров Михаил Михайлович	210	37	3,5	3,4	4,9	12,0	9,6	14,0
4	Чупров Никита Александрович	220	37	3,4	3,3	4,8	11,9	9,3	13,9
5	Муталимцев Ислам Мухтарович	240	37	3,2	3,2	4,7	11,2	9,3	13,7
6	Данилов Родион Владимирович	210	37	3,8	3,3	4,8	11,8	9,4	14,0
7	Ванюшкин Вячеслав Алексеевич	250	62	3,2	3,5	5,1	11,1	9,6	14,2
8	Вокуев Иван Романович	175	37	4,0	3,7	5,4	11,7	10,2	14,6

9	Баруздин Николай Михайлович	210	57	3,2	3,0	4,7	11,0	8,8	13,6
10	Лимонников Дмитрий Олегович	205	37	3,8	3,4	4,9	11,6	9,8	14,0
11	Цемакуридзе Евгений Денисович	205	37	3,3	3,2	4,8	11,6	9,6	13,8
12	Песков Роман Владимирович	180	37	3,4	3,3	4,9	11,9	9,4	13,9
13	Будилов Данила Александрович	170	37	3,8	3,5	4,7	11,8	9,3	13,7
14	Кунгурцев Александр Сергеевич	190	37	3,8	3,8	4,8	12,0	9,3	13,8
15	Попов Владислав Максимович	190	37	3,6	4,3	5,5	12,0	10,4	16,0
16	Чупров Демьян Степанович	195	37	3,6	4,2	5,4	12,1	10,3	15,0
17	Ружников Владислав Романович	175	37	4,0	3,8	6,2	11,9	9,8	14,6
18	Галлиулин Данил Андреевич	165	37	3,9	3,8	6,0	11,8	10,0	16,0
19	Яркин Илья Юрьевич	176	37	3,9	4,1	5,2	11,8	10,0	14,6
20	Михеев Глеб Русланович	135	37	4,3	3,5	5,5	11,2	10,7	14,3
21	Палатин Андрей Валерьевич	163	37	4,1	4,0	5,2	11,3	10,3	16,1
22	Рудный Андрей Алексеевич	170	37	4,2	4,2	6,2	11,6	10,8	16,3
23	Чудочин Артем Олегович	170	37	4,3	4,2	5,0	11,8	9,5	14,0
24	Храпов Дмитрий Анатольевич	150	37	4,3	4,2	5,2	11,2	10,6	14,6
25	Найман Ярослав Сергеевич	190	37	3,6	4,0	5,1	11,6	10,2	14,7
26	Кустьшев Михаил Евгеньевич	175	37	4,0	4,2	5,1	1,3	10,0	16,0
27	Ильин Егор Владимирович	175	37	4,0	4,2	6,2	11,3	10,3	16,0
28	Чупров Виталий Андреевич	185	37	3,7	4,1	6,0	11,9	10,0	15,8

Члены комиссии:  Мишарин И.Г.,  Хозяинов А.В.,  Трофимов В.В.,  Осичева Я.П.

Председатель комиссии:  Е.Н.Шестаков



Утверждаю  
Директор ГБУ НАО "Спортивная школа олимпийского резерва "Труд"

А.Б.Гербов

февраля 2019 года

### Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для проведения промежуточной аттестации в форме тестирования на этапе начальной подготовки до 1-го года подготовки по виду спорта "Фигурное катание на коньках"

10-16.06.2019

Нарьян-Мар

Физическое качество		Скоростные качества	Скоростно-силовые качества					Гибкость	Координация			Техническое мастерство
		Дев.	Дев.	Дев.	Дев.	Дев.	Дев.	Дев.	Дев.	Дев.	Дев.	
№ п/п	ФИО	Бег на 30 м (не более 7,2 с.)	Прыжок в длину с места (не менее 112 см.)	Прыжок вверх с места (не менее 24 см.)	Подъем туловища из положения лёжа за 60 с. (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу за 60 с. (не менее 8 раз)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см.)	Челночный бег 3 x 10 м. (не более 9,3 с.)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с. (не менее 65 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. (не менее 30 раз)	Обязательная техническая программа	
1	Ракина Елизавета	6,7	186	27	41	48	40	8,9	134	122/112	+	
2	Болотова Екатерина	6,7	157	26	40	30	36	8,9	124	98/83	+	
3	Шестакова Эвелина	6,8	135	25	35	40	14	90	127	93/82	+	
4	Колпакова Светлана	7,0	128	24	35	40	36	90	99	42/60	+	
5	Невустроева Соня	7,0	135	25	35	45	17	90	98	123/96	+	
6	Рыбакова Арсения	6,9	148	25	45	28	29	9,0	119	116/85	+	
7	Железнова Анна	7,0	171	25	43	34	38	9,1	140	121/109	+	
8	Пирожок Анастасия	7,0	135	25	40	28	36	9,1	120	93/87	+	
9	Владимирова Дарья	6,8	190	27	43	20	62	8,9	133	82/76	+	

Члены комиссии: Трофимов В.В., Мишарин И.Г., Хозяинов А.В., Осичева Я.П.

Председатель комиссии: Е.Н.Шестаков



Утверждаю  
Директор ГБУ НАО "Спортивная школа  
олимпийского резерва "Труд"

А.Б.Гербов

"17" июня 2019 года

### Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для проведения промежуточной аттестации в форме тестирования на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта "Северное многоборье"

10-16.06.2019

г.Нарьян-Мар

№ 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 (2,50 см)	Метание топора на дальность (135 м.)	Прыжки через нарты (250 раз)	Тройной нац.прыжок с одновр. отталки. двумя ног (890 см)	Метание тынзея на хорей (5 попаданий с 15 м.)	Разряд КМС
1	Латышев Артём Алексеевич	4,32	3,11	9,42	19	251	163	560	897	8	МС
2	Латышев Антон Алексеевич	4,21	3,06	9,49	18	253	151	500	890	6	КМС
3	Коков Константин Иванович	4,39	3,09	10,04	20	251	168	535	890	7	КМС
№ 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. отталки. двумя ног (720 см)	Метание тынзея на хорей (3 попадания с 11 м.)	Разряд КМС
4	Кропотина Мария Николаевна	4,58	3,41	7,19	30	220	127	201	835	10	КМС

Члены комиссии: Мишарин И.Г., Хозяинов А.В., Трофимов В.В., Осичева Я.П.

Председатель комиссии: Е.Н.Шестаков



Утверждаю  
Директор ГБУ НАО "Спортивная школа  
олимпийского резерва "Труд"

А.Б.Гербов

"17" июня 2019 года

### Нормативы

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

10-16.06.2019

№ 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. отгалк. двумя ног (890 см)	Метание тынзея на хорей (5 попаданий с 15 м.)	Разряд КМС
1	Латышев Роман Алексеевич	4,28	3,11	9,41	20	238	164	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. отгалк. двумя ног (720 см)	Метание тынзея на хорей (3 попадания с 11 м.)	Разряд КМС
2	Осичева Яна Павловна	4,57	3,39	7,17	30	220	96	261	753	10	МС

Члены комиссии:  Мишарин И.Г.,  Хозяинов А.В.,  Трофимов В.В.,  Осичева Я.П.

Председатель комиссии:  Е.Н.Шестаков





Утверждаю  
 Директор ГБУ ЦАО "Спортивная школа олимпийского резерва "Труд"

А.Б.Гербов

"17" июня 2019 года

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для проведения промежуточной аттестации в виде тестирования на этапе начальной подготовки по виду спорта "Тхэквондо WTF"

10-16.06.2019

Нарьян-Мар

Физическое качество		Координация		Скорость		Сила				Выносливость				Гибкость		Скоростно-силовые качества		Технико-тактическое мастерство
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	
№ п/п	ФИО	Челночный бег 3x8 (не более 6,5 с.)	Челночный бег 3x8 (не более 6,7 с.)	Бег 30 м. (не более 5,2 с.)	Бег 30 м. (не более 5,4 с.)	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания на низкой перекладине (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (не менее 20 раз)	Непрерывный бег в свободном темпе 2000 м.	Непрерывный бег в свободном темпе 1500 м.	Челночный бег 30x8 (не более 1 мин, 34 с.)	Челночный бег 30x8 (не более 1 мин, 46 с.)	Продольный шпагат (не более 15 см.) Поперечный не более 25 см.	Продольный шпагат (не более 10 см.) Поперечный не более 20 см.	Прыжок в длину с места (не менее 1,7 м.)	Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м.)	Обязательная техническая программа
1	Выучейский Аркадий	6,45	-	5,20	-	6	-	23	-	+	-	1,30	-	+	-	1,72	-	+
2	Тропин Максим	6,32	-	4,80	-	10	-	29	-	+	-	1,20	-	+	-	1,77	-	+
3	Гагарин Владислав	6,35	-	5,10	-	6	-	23	-	+	-	1,25	-	+	-	1,89	-	+
4	Русских Еримей	6,45	-	5,20	-	6	-	22	-	+	-	1,32	-	+	-	1,71	-	+
5	Воробец Демьян	6,40	-	5,16	-	6	-	25	-	+	-	1,29	-	+	-	1,73	-	+
6	Витязев Михаил	6,36	-	4,87	-	6	-	30	-	+	-	1,26	-	+	-	1,75	-	+
7	Безумов Никита	6,27	-	4,84	-	6	-	31	-	+	-	1,22	-	+	-	1,74	-	+
8	Хабаров Сергей	6,34	-	5,00	-	6	-	26	-	+	-	1,22	-	+	-	1,89	-	+
9	Зимин Илья	6,35	-	4,86	-	6	-	28	-	+	-	1,21	-	+	-	1,73	-	+
10	Яковлев Максим	6,35	-	4,95	-	6	-	25	-	+	-	1,25	-	+	-	1,73	-	+
11	Каштанов Алексей	6,40	-	5,18	-	6	-	23	-	+	-	1,30	-	+	-	1,70	-	+
12	Павлив Владислав	6,30	-	5,10	-	6	-	24	-	+	-	1,24	-	+	-	1,76	-	+
13	Чернорицкий Андрей	6,37	-	4,90	-	6	-	26	-	+	-	1,20	-	+	-	1,94	-	+

Члены комиссии: Мишарин И.Г., Осичева Я.П., Хозяинов А.В., В.В.Трофимов

Председатель комиссии: Е.Н.Шестаков



Утверждаю  
 Директор ГБУ НАО "Спортивная школа олимпийского резерва "Груд"

*А.Б.Гербов*  
 А.Б.Гербов

"17" июня 2019 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"

10-16.06.2019

Нарьян-Мар

Физическое качество		Координация		Скорость		Сила				Выносливость				Гибкость		Скоростно-силовые качества		Технико-тактическое мастерство	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
№ п/п	ФИО	Челночный бег 3x8 (не более 6,5 с.)	Челночный бег 3x8 (не более 6,7 с.)	Бег 30 м. (не более 6,2 с.)	Бег 30 м. (не более 6,4 с.)	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания на низкой перекладине (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (не менее 20 раз)	Непрерывный бег в свободном темпе 2000 м.	Непрерывный бег в свободном темпе 1500 м.	Челночный бег 30x8 (не более 1 мин, 34 с.)	Челночный бег 30x8 (не более 1 мин, 46 с.)	Продольный шпагат (не более 15 см.) Поперечный не более 25 см.	Продольный шпагат (не более 10 см.) Поперечный не более 20 см.	Прыжок в длину с места (не менее 1,7 м.)	Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м.)	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
1	Бовыкин Никита	5,90	-	4,72	-	12	-	30	-	8,35	-	1,04	-	15/25	-	2,40	-	+	+
2	Бурлака Даниил	6,20	-	4,79	-	10	-	31	-	8,34	-	1,15	-	05/06	-	2,10	-	+	+
3	Булычев Константин	6,18	-	4,79	-	10	-	31	-	8,37	-	1,16	-	0/0	-	2,15	-	+	+
4	Соколов Андрей	5,94	-	4,80	-	10	-	33	-	8,42	-	1,10	-	15/25	-	2,20	-	+	+
5	Сумароков Даниил	5,92	-	4,71	-	11	-	32	-	8,32	-	1,05	-	10/20	-	2,25	-	+	+
6	Гуц Артур	5,90	-	4,70	-	11	-	30	-	8,40	-	1,08	-	15/25	-	2,25	-	+	+
7	Аринин Вячеслав	6,00	-	4,75	-	12	-	30	-	8,34	-	1,10	-	10/21	-	2,30	-	+	+
8	Джалилов Александр	5,86	-	4,73	-	10	-	31	-	8,27	-	1,12	-	15/23	-	2,37	-	+	+

Члены комиссии: *Мишарин И.Г.* Мишарин И.Г., *Осичева Я.П.* Осичева Я.П., *Хозинов А.В.* Хозинов А.В., *В.В.Трофимов* В.В.Трофимов

Председатель комиссии: *Е.Н.Шестаков* Е.Н.Шестаков



Утверждаю  
Директор ГБУ НАО "Спортивная школа олимпийского резерва "Труд"

  
А.Б.Гербов

"17" июня 2019 года

### Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для проведения промежуточной аттестации в виде тестирования на тренировочном этапе  
(этап спортивной специализации свыше 2 лет) по виду спорта "Теннис"

10-16.06.2019

Нарьян-Мар

Физическое качество		Быстрота		Скоростно-силовые качества				Гибкость		Скоростная выносливость		Техническое мастерство	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
№ п/п	ФИО	Бег на 30 м (не более 5,3)	Бег на 30 м (не более 5,4)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см.)	Рыжок вверх с места (не менее 34 см.)	Рыжок вверх с места (не менее 31 см.)	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении	Челночный бег 6x8 м. (не менее 14.4)	Челночный бег 6x8 м. (не менее 14.6)	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
1	Уляницкая Камила Олеговна	-	5,1	-	198	-	90	-	9	-	14,1	+	+

Члены комиссии:  Трофимов В.В.,  Мишарин И.Г.,  Хозяинов А.В.,  Осичева Я.П.

Председатель комиссии:  Е.Н.Шестаков





Утверждаю  
Директор ГБУ НАО "Спортивная школа олимпийского резерва "Труд"

А.Б.Гербов

"17" июня 2019 года

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для проведения промежуточной аттестации в форме тестирования на этапе начальной подготовки по виду спорта "Спортивная борьба"

10-16.06.2019

Нарьян-Мар

Физическое качество		Быстрота		Выносливость				Сила					Силовая выносливость		Скоростно-силовые качества					Координация	
		Юн.	Юн.	Юн.	Юн.	Юн.	Юн.	Юн.	Юн.	Юн.	Юн.	Юн.	Юн.	Юн.	Юн.	Юн.	Юн.	Юн.	Юн.	Юн.	Юн.
№ п/п	ФИО	Бег 30 м. (не более 5,8 с.)	Бег 60 м. (не более 9,8 с.)	Бег 400 м. (не более 1 мин. 23 сек.)	Бег 800 м. (не более 3 мин. 20 сек.)	Бег 1500 м. (не более 7 мин. 50 сек.)	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Вис на согнутых (угол до 90 градусов) руках (не менее 2 с.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 р)	Бросок набивного мяча (3 кг.) назад (не менее 4,5 м)	Бросок набивного мяча (3 кг.) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см.)	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см.)	Подтягивание 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)	Челночный бег 3x10м (не более 7,8 с)
1	Геймбух Владимир	5,75	9,75	1,20	3,18	7,42	+	3	3	17	4,65	3,60	9	3	4,88	1,58	45	3	10	5	7,63
2	Болгов Антон	5,70	9,72	1,21	3,17	7,45	+	2	3	18	4,71	3,70	10	2	4,85	1,55	50	3	11	6	7,65
3	Буголин Александр	5,75	9,73	1,21	3,20	7,43	+	2	2	16	4,60	3,60	10	3	4,83	1,60	53	2	11	5	7,80
4	Маматкулов Мухаммад	5,80	9,76	1,23	2,18	7,46	+	3	3	18	4,55	3,60	9	2	4,93	1,55	18	3	10	5	7,63
5	Клестов Кирилл	5,71	9,72	1,20	3,15	7,48	+	2	3	17	4,75	3,75	11	4	4,90	1,58	48	3	11	5	7,60
6	Семенченко Татьяна	5,72	9,72	1,20	3,19	7,46	+	2	2	18	4,80	3,45	12	3	4,95	1,58	47	2	11	6	7,75
7	Кичаков Сергей	5,70	9,75	1,20	3,18	7,43	+	3	3	17	4,70	3,70	11	3	4,85	1,55	42	3	10	5	7,68
8	Кочетков Максим	5,79	9,76	1,21	3,20	7,48	+	2	3	17	4,60	3,60	10	2	4,92	1,60	43	2	11	5	7,70
9	Семенченко Виктор	5,72	9,74	1,22	3,16	7,49	+	3	3	18	4,65	3,60	9	3	4,95	1,62	45	2	10	5	7,69
10	Лавров Степан	5,72	9,76	1,20	3,19	7,45	+	2	3	18	4,55	3,65	10	2	4,85	1,58	45	2	11	6	7,68
11	Кычин Ярослав	5,74	9,73	1,19	3,18	7,49	+	3	3	16	4,63	3,70	9	3	4,93	1,56	43	3	10	5	7,65
12	Дробаха Никита	5,78	9,77	1,20	3,17	7,47	+	3	3	18	4,70	3,50	11	3	4,88	1,59	46	2	10	6	7,63
13	Шейхов Руслан	5,72	9,76	1,21	3,19	7,46	+	2	3	16	4,60	3,70	9	2	4,92	1,60	52	3	11	5	7,70
14	Заречнев Максим	5,73	9,71	1,21	3,20	7,49	+	3	3	19	4,65	3,50	12	3	4,94	1,57	45	2	10	6	7,71

Члены комиссии: Мишарин И.Г., Хосьяинов А.В., Осичева Я.П., В.В.Трофимов

Председатель комиссии: Е.Н.Шестаков



Утверждаю  
 Директор ТГУ НАО "Спортивная школа олимпийского резерва "Труд"

А.Б.Гербов

"17" июня 2019 года

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для проведения промежуточной аттестации в форме тестирования на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта "Спортивная борьба"

10-16.06.2019

Нарьян-Мар

Физическое качество		Быстрота		Координация	Выносливость			Сила					Силовая выносливость	Скоростно-силовые качества						Техническое мастерство
		Юн.	Юн.		Юн.	Юн.	Юн.	Юн.	Юн.	Юн.	Юн.	Юн.		Юн.	Юн.	Юн.	Юн.	Юн.	Юн.	
№ п/п	ФИО	Бег 30 м. (не более 5,6 с.)	Бег 60 м. (не более 9,6 с.)	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с.)	Бег 400 м. (не более 1 мин. 21 сек.)	Бег 800 м. (не более 3 мин. 10 сек.)	Бег 1500 м. (не более 7 мин. 40 сек.)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 р)	бросок набивного мяча (3 кг.) назад (не менее 6 м)	бросок набивного мяча (3 кг.) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см.)	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см.)	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	Обязательная техническая программа
1	Дядело Александр	5,4	9,3	7,2	1,19	2,95	7,29	9	16	34	6,58	5,6	6	5,15	7	166	50	5	13	+
2	Безумов Иван	5,2	9,2	7,0	1,09	2,98	7,20	9	18	35	6,62	5,8	6	5,40	7	173	56	6	14	+
3	Князев Юрий	5,4	9,5	7,3	1,25	3,03	7,25	7	19	32	6,10	5,5	6	5,13	7	169	53	6	13	+
4	Ялалов Евгений	5,3	9,3	7,3	1,21	2,90	7,33	7	18	30	6,50	5,3	4	5,18	7	167	54	5	11	+
5	Семенченко Владимир	5,2	9,4	7,2	1,18	2,98	7,26	8	19	34	6,45	5,8	6	5,40	7	167	55	5	14	+
6	Парерко Андрей	5,1	9,1	7,2	1,18	2,97	7,26	9	19	35	6,50	5,9	6	5,42	7	168	56	6	15	+
7	Дворниченко Анатолий	5,2	9,4	7,2	1,19	3,00	7,35	8	19	35	6,55	6	6	5,40	7	169	55	5	14	+

Члены комиссии: Мишарин И.Г., Хажиев, Хозяинов А.В., Осичева Я.П., В.В.Трофимов

Председатель комиссии: Е.Н.Шестаков



Утверждаю  
Директор ГБУ НАО "Спортивная школа  
олимпийского резерва "Труд"

А.Б.Гербов

"17" июня 2019 года





### Нормативы


общей физической и специальной физической подготовки для проведения промежуточной аттестации в форме тестирования на этапе начальной подготовки по виду спорта "Лыжные гонки"

10-16.06.2019

Нарьян-Мар

Физическое качество		Скорость			Скоростно-силовые качества			
		Юноши	Девушки	Юноши	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
№ п/п	ФИО	Бег 30 м. (не более 5,8 с.)	Бег 30 м. (не более 6,0 с.)	Бег 60 м. (не более 10,7 с.)	прыжок в длину с места (не менее 160 м.)	прыжок в длину с места (не менее 155 м.)	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м.)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м.)
1	Кузьминюк Александр Николаевич	5,2	-	9,8	171	-	24	-
2	Канев Александр Михайлович	5,1	-	10,3	164	-	21	-
3	Новосёлов Михаил Валерьевич	4,8	-	10,1	169	-	23	-
4	Вехлова Софья Викторовна	-	5,5	-	-	159	-	19
5	Виневская Ксения Игоревна	-	5,8	-	-	163	-	17
6	Гусева Виктория Юрьевна	-	5,3	-	-	160	-	20

Члены комиссии:  Мишарин И.Г.,  Хозяинов А.В.,  Осичева Я.П.,  В.В.Трофимов

Председатель комиссии:  Е.Н.Шестаков



Утверждаю  
Директор ГБУ НАО "Спортивная школа  
олимпийского резерва "Труд"

*А.Б.Гербов*  
А.Б.Гербов

"17" июня 2019 года

### Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для проведения промежуточной аттестации в форме тестирования на тренировочном этапе до 2-х лет подготовки по виду спорта "Лыжные гонки"

10-16.06.2019

Нарьян-Мар

Физическое качество		Скорость		Выносливость										Скоростно-силовые качества		Технико-тактическое мастерство	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	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	Ноготысый Сергей Олегович	14,60	-	3,28	-	17,21	-	39,08	-	15,48	-	33,29	-	196	-	+	-
2	Лаптандер Сергей Никитович	14,1	-	3,22	-	17,29	-	36,18	-	16,91	-	34,16	-	199	-	+	-
3	Акопян Эрик Артурович	13,6	-	3,17	-	15,03	-	32,02	-	13,26	-	30,31	-	200	-	+	-
4	Рочев Эдуардович Владимир	13,3	-	3,09	-	14,34	-	32,14	-	13,21	-	30,02	-	201	-	+	-
5	Хузатуллина Робертовна Алина	-	9,7	-	3,21	-	10,11	-	18,10	-	9,21	-	15,22	-	1,70	-	+
6	Чупрова Петровна Арина	-	9,3	-	3,18	-	9,56	-	18,21	-	9,38	-	15,01	-	1,73	-	+
7	Сумарокова Львовна Милена	-	6,6	-	3,24	-	11,13	-	19,33	-	10,08	-	15,42	-	1,79	-	+

Члены комиссии: *М.И.Мияшин* Мияшин И.Г., *А.В.Хозяинов* Хозяинов А.В., *Я.И.Осичева* Осичева Я.И., *В.В.Трофимов* В.В.Трофимов

Председатель комиссии: *Е.Н.Шестаков* Е.Н.Шестаков



Утверждаю  
Директор ГБУ НАО "Спортивная  
школа олимпийского резерва "Труд"

А.Б.Гербов

"17" июня 2019 года

### Нормативы

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

10-16.06.2019

Нарьян-Мар

Физическое качество		Быстрота		Выносливость										Скоростно-силовые качества		Технико-тактическое мастерство	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	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	Терентьев Артём Васильевич	13,9	-	3,24	-	15,01	-	31,01	-	15,32	-	32,20	-	201	-	+	-
2	Спирidonов Всеволод Борисович	14,4	-	3,36	-	16,12	-	33,14	-	16,47	-	33,28	-	198	-	+	-
3	Вешняков Эдуард Игоревич	13,7	-	3,18	-	15,38	-	32,13	-	13,41	-	29,46	-	200	-	+	-
4	Артеев Вячеслав Яковлевич	13,4	-	3,14	-	15,07	-	30,32	-	15,21	-	30,13	-	202	-	+	-
5	Потуткина Алина Валерьевна	-	9,9	-	3,23	-	8,24	-	16,24	-	7,58	-	14,18	-	1,74	-	+

Члены комиссии:  Мишарин И.Г.,  Хозяинов А.В.,  Осичева Я.П.,  В.В.Трофимов

Председатель комиссии:  Е.Н.Шестаков





Утверждаю  
Директор ГБУ НАО "Спортивная школа  
олимпийского резерва "Труд"

А.Б.Гербов

"17" июня 2019 года

### Нормативы

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

10-16.06.2019

Нарьян-Мар

Физическое качество		Скорость	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 5 км., (не более 15 мин., 40 с.)	Лыжи, клас.стиль 3 км., (не более 10 мин., 30 с.)	Лыжи, клас.стиль 10 км., (не более 32 мин., 45 с.)	Лыжи, клас.стиль 5 км., (не более 17 мин., 40 с.)	Лыжи, св.стиль 5 км., (не более 14 мин., 45 с.)	Лыжи, св.стиль 3 км., (не более 09 мин., 45 с.)	Лыжи, св.стиль 10 км., (не более 30 мин., 55 с.)	Лыжи, св.стиль 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	Чипсанова Карина Алексеевна	-	-	2,27	-	6,48	-	9,18	-	15,49	-	8,33	-	15,08	-	216
2	Киселёва Маргарита Евгеньевна	-	-	2,3	-	6,53	-	9,36	-	16,38	-	8,54	-	15,41	-	2,23
3	Потуткин Виталий Валерьевич	12,9	2,58	-	9,43	-	13,07	-	29,06	-	11,37	-	27,48	-	2,51	-
4	Дедков Иван Васильевич	12,7	2,56	-	9,3	-	12,14	-	28,13	-	11,09	-	27,01	-	2,58	-

Члены комиссии: Мишарин И.Г., Хозяинов А.В., Осичева Я.П., В.В.Трофимов

Председатель комиссии: Е.Н.Шестаков



Утверждаю  
Директор ГБУ НАО "Спортивная школа  
олимпийского резерва "Труд"

А.Б.Гербов

"17" июня 2019 года

### Нормативы

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

10-16.06.2019

Нарьян-Мар

Физическое качество	Скорость	Выносливость						Скоростно-силовые качества
	Юноши	Юноши	Юноши	Юноши	Юноши	Юноши	Юноши	Юноши
ФИО	Бег 100 м. (не более 13,1 с.)	Бег 1000 м. (не более 3 мин., 00 с.)	Кросс 3000 м. (не более 10 мин., 10 с.)	Лыжи, клас.стиль 5 км., (не более 15 мин., 40 с.)	Лыжи, клас.стиль 10 км., (не более 32 мин., 45 с.)	Лыжи, св.стиль 5 км., (не более 14 мин., 45 с.)	Лыжи, св.стиль 10 км., (не более 30 мин., 55 с.)	Прыжок в длину с места (не менее 2,50 м.)
Терентьев Александр Васильевич	12,60	2,51	9,33	11,58	26,04	11,41	22,55	2,68
Сингопин Никита Павлович	12,80	2,5	9,27	12,03	27,16	11,51	24,44	2,54

Члены комиссии:  Мишарин И.Г.,  Хозяинов А.В.,  Осичева Я.П.,  В.В.Трофимов

Председатель комиссии:  Е.Н.Шестаков