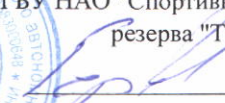




Утверждаю
Директор ГБУ НАО "Спортивная школа олимпийского резерва "Труд"


А.Б.Гербов

"15" января 2021 года

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап (спортивная специализация) свыше 2 лет подготовки по виду спорта "Бокс"

14-15.01.2021


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 188 см.)	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг., (сильная рука не менее 6,5 м., слабая не менее 5 м.)
1	Выучейский Константин	4,90	14,50	13,59	16	11	3	55	196,00	7/5,6
2	Серебряков Никита	4,85	14,45	13,50	16	11	2	50	193,00	6,8/5,3
3	Волоско Василий	4,86	14,83	13,52	15	10	2	50	195,00	6,8/5,5
4	Чупров Павел	4,95	14,71	13,58	14	10	2	45	190,00	6,7/5

Члены комиссии:

 Осичева Я.П.  Мамай И.М.  Филиппов Ф.В.  Трофимов В.В.

Председатель комиссии:

 Е.Н.Шестаков



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

А.Б.Гербов
А.Б.Гербов

"15" января 2021 года

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки до 1-го года подготовки по виду спорта "Фигурное катание на коньках"

14-15.01.2021

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.)	Подъём 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 вперёд-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	Носова Алёна	7,0	126	26	18	13	40	9,0	84	44/58	+

Члены комиссии: *Осичева* Осичева Я.П., *Мамай* Мамай И.М., *Филиппов* Филиппов Ф.В., *Трофимов* В.В.Трофимов

Председатель комиссии: *Шестаков* Е.Н.Шестаков



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

А.Б.Гербов

" ____ " января 2021 года

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для проведения индивидуального отбора в форме тестирования для зачисления граждан на спортивную подготовку на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта "Спортивная борьба"

14-15.01.2021

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	Асадуллаев Шамиль	5,5	9,5	7,2	1,16	3,03	7,33	7	16	32	6,75	5,5	4	5,18	7	163	46	4	11	+
2	Мамаджанов Джонибек	5,2	9,2	7,0	1,13	3,00	7,25	9	16	35	6,20	5,3	6	5,45	8	169	51	5	13	+

Члены комиссии: Осичева Я.П., Мамай И.М., Филиппов Ф.В., В.В.Трофимов

Председатель комиссии: Е.Н.Шестаков



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

А.Б.Гербов

"15" января 2021 года

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки свыше 1 года подготовки по виду спорта "Бокс"

14-15.01.2021

Нарьян-Мар

Физическое качество		Быстрота		Выносливость	Сила			Силовая выносливость	Скоростно-силовые качества	
№ п/п	ФИО	Бег 30 м. (5,4 с.)	Бег 100 м. (16 с.)	Бег 3000 м. (не более 15 мин.)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подъем ног к перекладине (не менее 6 раз)	Жим штанги лёжа (весом не менее веса собственного тела, кг.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 35 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см.)	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг., (сильная рука не менее 6 м., слабая не менее 4 м.)
1	Захаревич Никита	4,91	15,00	13,71	10	8	3	45	195,00	6/4,2
2	Рочев Дмитрий	4,90	15,10	13,90	9	8	3	43	191,00	6,5/4,5
3	Чупов Никита	4,93	15,00	13,80	10	9	2	48	189,00	6/4
4	Кулешов Роман	4,92	15,20	13,62	9	9	2	43	190,00	6,8/4,6

Члены комиссии:

Осичева Я.П.

Мамай И.М.

Филиппов Ф.В.

Трофимов В.В.

Председатель комиссии:

Е.Н.Шестаков