

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ОТДЕЛЕНИЯ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Контрольные упражнения		Этап обучения							
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1,2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС-1
Бег 60 метров (сек.)	девушки	10,5	10,0	-	-	-	-	-	-
	юноши	10,0	9,5	-	-	-	-	-	-
Бег 100 метров (сек.)	девушки	-	-	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,3
	юноши	-	-	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,3
Тройной прыжок с места (м, см)	девушки	-	-	5,00	5,20	5,80	6,00	6,40	6,90
	юноши	-	-	5,20	5,40	6,00	6,20	6,50	7,00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	девушки	15	20	25	30	40	45	45	50
	юноши	30	40	-	-	-	-	-	-
Подтягивание на перекладине (раз)	юноши	-	-	6	8	10	11	12	14
Бег 500 метров (мин,с)	девушки	2,20	2,10	-	-	-	-	-	-
	юноши	2,00	1,50	-	-	-	-	-	-
Бег 1000 метров (мин,сек)	девушки	-	-	4,55	4,40	4,25	4,15	4,10	4,05
	юноши	-	-	4,15	4,00	3,45	3,30	3,15	3,15
Кросс 2 км (мин, с)	девушки	-	-	-	-	9,4	9,35	9,25	9,2
Кросс 3 км (мин, сек)	юноши	-	-	-	-	11,4	11,35	11,25	11,2
Лыжные гонки	девушки	Участие не менее чем в		Выполнение разрядных нормативов согласно ЕВСК					
	юноши	4 соревн.за сезон		1 юн.	III	II	I	I	КМС

**ПРОТОКОЛ ПРИЕМА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ
ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ АЛЕКСАНДРОВОЙ Т.А.**

№	Фамилия, Имя	Группа	60 м	100 м	Тройной прыжок	Отжимание	Подтягивание	500 м	1000 м	2000 м	3000 м	Норматив ЕВСК
1	Лоцманов Ярослав	УТ-1	-	14,02	610	-	22	-	2,43	-	-	1
2	Канцер Даниил	УТ-1	-	14,8	620	-	8	-	2,35	-	-	1
3	Яковлев Александр	УТ-1	-	14,11	620	-	4	-	2,36	-	-	1
4	Рахимова Елена	УТ-1	-	15,8	540	34	-	-	3,03	-	-	1
5	Степанова Вера	УТ-1	-	15,4	520	30	-	-	2,58	-	-	1
6	Наумова Алена	УТ-1	-	15	615	50	-	-	2,39	-	-	1
7	Миронова Александра	УТ-1	-	15,9	520	30	-	-	2,49	-	-	1
8	Климентов Андрей	УТ-1	-	14	600	-	15	-	2,33	-	-	1
9	Королева Анастасия	УТ-1	-	15,6	550	40	-	-	3,04	-	-	1
10	Новикова Полина	УТ-1	-	15,8	520	30	-	-	3,06	-	-	1
11	Гуревич Даниил	НП-3	-	14,6	580	-	11	-	2,41	-	-	1
12	Щукин Александр	НП-3	-	14,8	545	-	13	-	2,57	-	-	2
13	Егоров Андрей	НП-3	-	15	520	-	9	-	3	-	-	3
14	Чумарина Эльвира	НП-3	-	16	520	30	-	-	3	-	-	2
15	Борисов Иван	НП-3	-	14,4	580	-	8	-	3,04	-	-	1
16	Шульга Артем	НП-3	-	15	540	-	10	-	3,06	-	-	2
17	Разумова Ангелина	НП-3	-	16,6	520	31	-	-	3,23	-	-	1
18	Дмитриев Василий	НП-3	-	16,8	520	-	4	-	3,43	-	-	1 юн
19	Цветков Сергей	НП-3	-	17,2	540	-	3	-	3,41	-	-	1 юн
20	Калашникова Юлия	НП-3	-	15,8	530	45	-	-	3,16	-	-	1
21	Шишов Сергей	НП-3	-	14,9	520	-	8	-	3,15	-	-	2
22	Бондаренко Тимофей	НП-3	-	15	480	-	16	-	2,55	-	-	1 юн
23	Шакиров Валерий	НП-3	-	14,8	520	-	10	-	3,04	-	-	2
24	Тихонова Ангелина	НП-3	-	15,9	540	30	-	-	2,54	-	-	2
25	Гуревич Ксения	НП-3	-	18	400	22	-	-	3,58	-	-	2 ю
26	Лихач Вероника	НП-3	-	17,6	410	30	-	-	3,56	-	-	-

Судья

Папушина Е. И.

Дата

25-26.05.2016

**ПРОТОКОЛ ПРИЕМА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ
ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ СРИПКИНОЙ Т. М.**

№	Фамилия, Имя	Группа	60 м	100 м	Тройной прыжок	Отжимание	Подтягивание	500 м	1000 м	2000 м	3000 м	Норматив ЕВСК
1	Киселев Борис	УТ-4	-	14	709	-	11	-	3,2	-	10	1
2	Давыдов Михаил	УТ-4	-	15,3	660	-	11	-	3,57	-	11,35	1
3	Алехин Александр	УТ-4	-	14,34	630	-	11	-	3,34	-	10,42	1
4	Воронцов Михаил	УТ-4	-	14	650		11	-	3,4	-	11	1
5	Комаров Игорь	УТ-4	-	14	645		11	-	3,36	-	10,48	1
6	Пахомов Алексей	УТ-4	-	14,3	636		11	-	3,51	-	11,33	1

Судья

Папушина Е. И.

Дата

25-26.05.2016

**ПРОТОКОЛ ПРИЕМА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ
ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ Жуковой В. С.**

№	Фамилия, Имя	Группа	60 м	100 м	Тройной прыжок	Отжимание	Подтягивание	500 м	1000 м	2000 м	3000 м	Норматив ЕВСК
1	Шишкин Максим	УТ-1	-	14,5	703	-	10	-	3,30	-	-	1
2	Плакий Илья	УТ-1	-	15,3	543	-	8	-	3,51	-	-	3
3	Савинская Анастасия	УТ-1	-	15,0	540	30		-	4,26	-	-	2
4	Алексеенко Олеся	УТ-1	-	15,0	575	40		-	4,20	-	-	2
5	Алексеенко Анастасия	УТ-1	-	15,0	530	35		-	4,44	-	-	3
6	Курленко Алиса	УТ-1	-	15,4	560	40		-	4,28	-	-	3
7	Курленко Ангелина	УТ-1	-	15,3	525	50		-	4,48	-	-	1ю
8	Мемедляев Степан	УТ-1	-	16,1	460	-	8	-	4,36	-	-	1ю
9	Латыпов Владимир	УТ-1	-	16,0	543	-	7	-	4,40	-	-	1 ю
10	Данилин Владимир	НП-1	10,9	-	-	30	-	2,24	-	-	-	-
11	Туров Александр	НП-1		-	-	43	-	2,06	-	-	-	-
12	Зверев Евгений	НП-1		-	-		-		-	-	-	-
13	Старков Кирилл	НП-1	10,5	-	-		-	2,17	-	-	-	-
14	Косицкий Всеволод	НП-1		-	-		-		-	-	-	-
15	Шипов Данил	НП-1		-	-	30	-	2,21	-	-	-	-
16	Смаглюк Ксения	НП-1		-	-	20	-	2,21	-	-	-	-
17	Тихонов Павел	НП-1		-	-		-		-	-	-	-
18	Игнатъев Егор	НП-1	10,5	-	-	40	-	2,33	-	-	-	-
19	Курбанов Павел	НП-1		-	-		-		-	-	-	-
20	Сироткин Григорий	НП-1		-	-		-		-	-	-	-
21	Рожнов Лев	НП-1		-	-		-		-	-	-	-
22	Кузнецов Артем	НП-1		16,1	-	30	-	2,10	-	-	-	-
23	Титова Анна	НП-1		19,5	-	33	-	2,30	-	-	-	-
24	Доронина Мария	НП-1		-	-		-		-	-	-	-

Судья

Папушина Е. И.

Дата

25-26.05.2016

**ПРОТОКОЛ ПРИЕМА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ
ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ Филиппова Г. В.**

№	Фамилия, Имя	Группа	60 м	100 м	Тройной прыжок	Отжимание	Подтягивание	500 м	1000 м	2000 м	3000 м	Норматив ЕВСК
1	Андреев Иван	НП-2	9,5	-	-	40	-	2,12	-	-	-	-
2	Дупак Ян	НП-2	10	-	-	35	-	2,53	-	-	-	-
3	Шелупанова Олеся	НП-2	8,16	-	-	30	-	2,17	-	-	-	-
4	Шелупанов Герман	НП-2	9,26	-	-	43	-	2,15	-	-	-	-
5	Петров Тимофей	НП-2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Мемедляева София	НП-2	9,04	-	-	25	-	2,18	-	-	-	-
7	Маслевцов Станислав	НП-2	11,2	-	-	40	-	2,43	-	-	-	-
8	Зверев Георгий	НП-2	11	-	-	35	-	2,40	-	-	-	-
9	Васильев Андрей	НП-2	8,14	-	-	40	-	2,13	-	-	-	-
10	Савинская Василиса	НП-2	11,17	-	-	23	-	2,25	-	-	-	-
11	Рогаль Артем	НП-2	8,57	-	-	40	-	1,58	-	-	-	-
12	Григорюнова Ольга	НП-2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13	Карасева Алиса	НП-2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14	Поленов Василий	НП-2	10,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15	Поленов Алексей	НП-2	10,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Судья

Папушина Е. И.

Дата

25-26.05.2016

**ПРОТОКОЛ ПРИЕМА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ
ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ Папушиной Е. И.**

№	Фамилия, Имя	Группа	60 м	100 м	Тройной прыжок	Отжимание	Подтягивание	500 м	1000 м	2000 м	3000 м	Норматив ЕВСК
1	Папушин Богдан	НП-2	8,7	-	-	50	-	1,37	-	-	-	2
2	Хлопотов Павел	НП-2	9,2	-	-	45	-	1,50	-	-	-	-
3	Гоновичев Егор	НП-2	9,4	-	-	32	-	1,51	-	-	-	-
4	Киселев Руслан	НП-2	10,0	-	-	25	-	2,21	-	-	-	-
5	Залужский Андрей	НП-2	9,5	-	-	42	-	1,52	-	-	-	-
6	Машков Иван	НП-2	9,6	-	-	41	-	2,01	-	-	-	-
7	Вихнин Аркадий	НП-2	9,3	-	-	40	-	1,52	-	-	-	-
8	Кинс Андрей	НП-2	9,6	-	-	44	-	1,51	-	-	-	-
9	Петренко Матвей	НП-2	10,0	-	-	39	-	2,00	-	-	-	-
10	Кудряшев Федор	НП-2	9,3	-	-	37	-	1,48	-	-	-	-
11	Смирнов Максим	НП-2	9,5	-	-	40	-	1,58	-	-	-	-
12	Громов Владислав	НП-2	9,7	-	-	44	-	1,56	-	-	-	-
13	Грамотенко Кирилл	НП-1	10,0	-	-	30	-	2,05	-	-	-	-
14	Игнатенко Станислав	НП-1	9,2	-	-	55	-	1,57	-	-	-	-
15	Воробьев Илья	НП-1	9,7	-	-	30	-	2,24	-	-	-	-
16	Воробьев Валерий	НП-1	9,6	-	-	32	-	2,02	-	-	-	-
17	Смирнов Сергей	НП-1	10,2	-	-	27	-	2,10	-	-	-	-
18	Макеева Алиса	НП-1	10,0	-	-	25	-	2,18	-	-	-	-
19	Жемеркин Никита	НП-1	9,8	-	-	32	-	2,00	-	-	-	-
20	Попов Денис	НП-1	9,9	-	-	34	-	1,56	-	-	-	-
21	Киселева Злата	НП-1	9,6	-	-	30	-	2,20	-	-	-	-
22	Фадеев Кирилл	НП-1	10,0	-	-	30	-	2,00	-	-	-	-
23	Работкин Святослав	НП-1	10,0	-	-	28	-	2,02	-	-	-	-
24	Усков Роман	НП-1	9,8	-	-	35	-	2,04	-	-	-	-
25	Игнатенко Надежда	НП-1	9,2	-	-	42	-	2,15	-	-	-	-
26	Киселев Степан	НП-1	10,0	-	-	29	-	2,15	-	-	-	-
27	Ефимов Егор	НП-1	9,9	-	-	30	-	2,00	-	-	-	-

Судья

Филиппов Г. В.

Дата

25-26.05.2016