

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