

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования г. Нижневартовска**

**«Спортивная школа олимпийского резерва»**

Контрольные нормативы по ОФП и СФП (тесты на скоростно-силовые качества, гибкость) отделение Плавания  
 для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе

Группа 977-4

Тренер Муромов Е.З.

отделение Плавания

дата 30.05 2024 г.

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Бег на 1000м не более: Юноши 5,50мин. Девушки 6,20 мин.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта мальчики не более 9,3, девочки не более 9,5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами мальчики не менее 140 см. девочки не менее 130 см.	Бросок мяча вперед 1 кг мальчики не менее 4,0 м, дев не менее 3,5м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу мальчики не менее 13 раз, дев не менее 7 раз	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от урвня скамьи) мал не менее +4см,дев не менее +5 см	Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед назад ширина хвата 60см не менее 3 раз	Сколько человек в воде лежа на груди руки вперед мал не менее 7 м, дев не менее 8 м.	Разряд 3,2,1 юношеский (на этапе до 3-х лет), 3,2,1 спортивный разряд (на этапе выше 3-х лет)	переведен
1	Азнаев Ильяс Ринатович	21.04.2010	4.30	7.8	168	7.5	35	+6	+	14	I	перев
2	Альбеев Ринат Ильмирович	05.02.2008	4.43	8.0	170	7.8	44	+7	+	12	II	перев
3	Афанасьев Виктор Александрович	01.04.2008	-	-	-	-	-	-	-	-	-	перев
4	Вишкина Екатерина Витальевна	25.04.2008	5.15	8.3	147	4.3	23	+8	+	12	II	перев
5	Гофман Илья Евгеньевич	21.02.2008	3.95	7.5	180	7.5	44	+5	+	12	II	перев
6	Гриб Даниил Олегович	13.09.2007	3.80	7.5	165	8.4	47	+7	+	15	I	перев
7	Куркина Анна Сергеевна	25.06.2010	5.40	8.5	173	5.0	15	+7	+	13	II	перев
8	Лисовец Ева Олеговна	08.07.2009	5.10	8.7	160	5.5	15	+9	+	1	-	перев

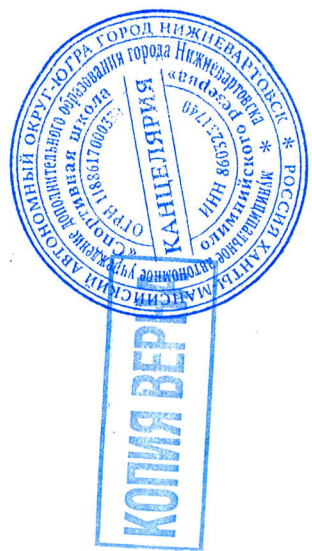


**КОПИЯ ВЕРНА**

9	Патока Максим Юрьевич	29.01.2007	4.10	7.3	230	6.5	50	+8	+	14	11	перев
10	Салыхов Артур Рустамович	14.07.2008	4.05	7.6	228	8.0	50	+9	+	15	11	перев
11	Себелев Юрий Александрович	23.10.2004	3.30	7.2	260	8.0	50	+6	+	13	11	перев
12	Сергеева Анна Денисовна	19.02.2007	6.10	8.1	165	5.5	27	+7	+	13	11	перев
13	Ситник Роман Денисович	25.01.2007	-	-	-	-	-	-	-	-	-	перев
14	Ситников Савелий Илларионович	26.06.2010	4.30	8.5	210	5.5	29	+5	+	12	11	перев
15	Солдатова Елизавета Олеговна	18.04.2008	6.10	8.8	158	4.5	24	+6	+	12	11	перев
16	Сухорукова Светлана Александровна	31.08.2007	5.30	8.0	172	6.0	32	+12	+	14	11	перев
17	Усманова Амина Айдаровна	31.07.2009	4.45	7.5	175	5.5	28	+10	+	15	11	перев
18	Федоренко Иван Данилович	20.08.2008	4.20	7.2	220	6.0	50	+8	+	15	11	перев
19	Федянин Макар Федорович	07.08.2007	4.10	7.5	210	5.5	44	+9	+	13	11	перев
20	Халиков Данил Марселевич	06.02.2009	3.37	7.2	215	6.5	47	+8	+	15	11	перев
21	Хомиченко Максим Анатольевич	20.03.2007	4.10	7.7	190	6.0	43	+6	+	12	11	перев
22	Чернышко Михаил Романович	23.10.2009	3.40	7.0	230	6.0	45	+8	+	13	11	перев
23	Юлусов Вадим Александрович	19.03.2008	4.11	7.2	242	7.0	55	+8	+	12	11	перев

Заместитель директора

Ващенко Т.А.



**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования г. Нижневартовска**

**«Спортивная школа олимпийского резерва»**

Контрольные нормативы по ОФП и СФП (тесты на скоростно-силовые качества, гибкость) отделение Плавание

для зачисления и перевода в группы на этап совершенствование спортивного мастерства

Группа 1СС-1

Тренер Морозов Е.С.

дата 30.05

2024 г.

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Бег на 2000м не более: Юноши-9,20мин. Девушки-10,40 мин.	Бег челночный 3x10 м юноши не более 8,0, девушки не более 9,0	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами юноши не менее 190 см. девушки не менее 165 см.	Бросок набивного мяча вперед 1 кг юноши не менее 5,3 м, дев не менее 4,5 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу юноши (не надо) девушки не менее 15 раз	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) юн. не менее +9см, дев не менее +13 см	Подтягивание с виса на высокой перекладине юноши не менее-8 раз, девушки (не надо)	Скольжение в воде лежа на груди руки вперед отталкиванием 2- ног Дистанция 11 м. юноши не менее 6, 7 м, девушки не менее 7,0 м.	Выкручи валие прямых рук, хват 50 см, юноши, девушки не менее 5 раз	Разряд КМС	переве ден
1	Аверькова Мария Алексеевна	28.06.2002	9.10	8.20	210	5.7-	50	+	+	+	10	МС	н/д
2	Васильков Даниил Олегович	19.01.2005	7.90	6.88	240	8.2		+	20	+	10	КМС	н/д
3	Кастаргина Дарья Евгеньевна	23.06.2008	9.80	8.35-	190	5.0	38	+		+	10	КМС	н/д
4	Кобелев Никита Олегович	08.11.2002	7.80	6.80	282	8.5-		+	20	+	10	МС	н/д
5	Козин Евгений Дмитриевич	25.06.2006	8.20	7.05-	245	7.8		+	18	+	10	КМС	н/д
6	Мяшуренко Максим Николаевич	20.07.2005	8.10	6.92	265-	8.3		+	16	+	10	КМС	н/д
7	Негода Семён Павлович	16.01.2006	7.95-	6.88	270	8.5-		+	18	+	10	МС	н/д
8	Новиков Ярослав Кириллович	10.10.2005	8.15	7.0	258	8.0		+	15	+	10	КМС	н/д
9	Саенко Иван Владимирович	13.04.2008	8.28	6.88-	261	8.2		+	18	+	10	МС	н/д

Заместитель директора

Ващенко Т.А.



**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования г. Нижневартовска  
«Спортивная школа олимпийского резерва»**

Контрольные нормативы по ОФП и СФП (тесты на скоростно-силовые качества, гибкость) для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе

отделение Плавание

Группа ТД-3

Тренер Шабалин Е.З.

дата 28 мая 2023 г.

№ П/П	Ф.И.О.	Дата рождения	Бег на 1000м 5,5, дев не менее 6,2 мин 5 мин	Бег челночный 3x10 м с высокого старта мал не более 9,3, дев не более 9,5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами мал не менее 140, дев не менее 130.	Бросок наибного мяча вперед 1 кг мал не менее 4м, дев не менее 3,5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу мал не менее 13, дев не менее 7	Наклон вперед из положен ия стоя на гимнаст ической скамье ( от уровня скамьи) мал не менее 4см, дев не менее 5 см	Выкручива ние прямых рук в плечевых суставах вперед назад ширина хвата 60см не менее 3 раз	Скольжени е в воде лежа на грудь руки вперед мал не менее 7 м, дев не менее 8 м.	Разряд 1 юн.2 юн.3 ю н.	переведен
1	Азнаев Ильяс Ринагович	21.04.2010	4,7	8,2	2,25	8,2	35	7	+	10	II	переведен
2	Афанасьев Виктор Александрович	01.04.2008	4,3	8,3	1,95	6,5	30	6	+	8	II	переведен
3	Бородина Анастасия Владимировна	13.08.2010	5,0	9,0	1,62	5,7	12	8	+	9	II	переведен
4	Галимова Светлана Рипатовна	08.01.2008	-	-	-	-	-	-	-	-	-	переведен
5	Грейсер Марина Евгеньевна	09.01.2010	5,2	9,2	1,69	-	-	-	-	-	-	переведен
6	Гриб Даниил Олегович	13.09.2007	3,9	7,7	2,15	6,7	15	8	+	8	III	переведен
7	Лазаренкова Полина Сергеевна	06.11.2008	4,9	9,0	1,60	7,7	15	7	+	7	III	переведен
8	Лисовец Ева Олеговна	08.07.2009	4,7	8,2	1,95	7,2	12	7	+	9	III	переведен
9	Патока Максим Юрьевич	29.01.2007	4,7	7,8	2,27	8,2	30	7,5	+	10	III	переведен
10	Просеков Кирилл Григорьевич	24.04.2007	4,3	8,3	2,08	9,5	35	6,5	+	11	III	переведен
11	Ситник Роман Денисович	25.01.2007	4,5	8,5	2,12	8,8	35	5,0	+	10	III	переведен
12	Ситников Савелий Илларионович	26.06.2010	4,2	8,4	2,02	8,2	30	6,5	+	11	III	переведен
13	Солдатова Елизавета Олеговна	18.04.2008	5,0	8,8	1,58	6,5	30	8,0	+	9	III	переведен
14	Усманова Амина Айдаровна	31.07.2009	4,8	8,7	1,62	6,5	30	9,0	+	9	III	переведен
15	Федоренко Иван Данилович	20.08.2008	3,7	7,5	2,37	9,0	30	8,5	+	12	III	переведен



**КОПИЯ ВЕРНА**

16	Федянин Макар Федорович	07.08.2007	43	72	2.20	90	45	5	10	11	11	11
17	Хомиченко Максим Анатольевич	20.03.2007	42	81	1.98	85	35	6	+	9	11	11
18	Чебанов Константин Андреевич	19.03.2010	47	83	1.85	85	30	6	+	8	11	11
19	Чегаскин Михаил Евгеньевич	23.06.2009	45	80	1.80	88	30	5	+	9	11	11
20	Черничко Михаил Романович	23.10.2009	39	78	1.80	85	45	8	+	11	11	11
21	Юлусов Валдим Александрович	19.03.2008	37	76	2.20	90	45	5	10	11	11	11

*Все согласовано для проведения 20 июля*

Заместитель директора



Ващенко Т.А.



**ОТДЕЛ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ**

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования г. Нижневартовска  
«Спортивная школа олимпийского резерва»**

Контрольные нормативы по ОФП и СФП (тесты на скоростно-силовые качества, гибкость) для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе

отделение Плавание

Группа ТЗ-4

Тренер Морозов Е.З.

дата 28 мая 2023 г.

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Бег на 1000м не менее 5,5 мин 6,2 мин <i>5 мин</i>	Бег челночный 3x10 м с высокого старта мал не более 9,3, дев не более 9,5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами мал не менее 140, дев не менее 130.	Бросок мяча вперед 1 кг мал не менее 4м, дев не менее 3,5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу мал не менее 13, дев не менее 7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) мал не менее 4см, дев не менее 5 см	Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед и назад ширина хвата 60см не менее 3 раз	Скольжение в воде лежа на груди руки вперед мал не менее 7 м, дев не менее 8 м.	Разряд Июнь, 2 Юн.3 Юн. н.	переведен
1	Алексеева Дарья Александровна	01.10.2005										
2	Альбеев Ринат Ильмирович	05.02.2008	3,2	8,4	175	6,5	15	8	+	15	1	переведен
3	Беспрозванных Александр Андреевич	22.06.2004		7,8	180	7,4	20	6	+	16	1	переведен
4	Васильков Даниил Олегович	19.01.2005										не переведен
5	Денисова Кира Владимировна	31.01.2008	3,8	7,3	220	8,0	50	7	+	12	1	переведен
6	Дронов Михаил Александрович	15.05.2005	4,0	8,5	178	5,5	20	7	+	15	1	переведен
7	Касай Алиса Евгеньевна	11.05.2007	5,0	7,5	205	8,5	30	6	+	10	1	переведен
8	Кобелев Никита Олегович	08.11.2002	3,7	8,5	164	7,0	20	9	+	13	1	переведен
9	Козин Евгений Дмитриевич	25.06.2006	4,8	6,4	250	12,5	50	8	+	15	1	переведен
10	Мяшуренко Максим Николаевич	20.07.2005	4,8	7,2	222	8,5	40	8	+	14	1	переведен
11	Негода Семен Павлович	16.01.2006	3,9	7,0	240	9,5	40	7	+	14	1	переведен
12	Новиков Ярослав Кириллович	10.10.2005	3,7	6,8	235	9,0	40	7	+	15	1	переведен
13	Подорожный Данил Дмитриевич	19.09.2007	3,9	6,7	230	9,0	30	9	+	14	1	переведен
14	Сагетдинов Роман Игоревич	19.01.2006	4,7	7,2	210	8,4	50	6	+	14	1	переведен
15	Себелев Юрий Александрович	23.10.2004	4,0	7,0	215	9,5	50	6	+	10	1	переведен
			4,2	6,8	240	9,0	50	8	+	10	1	переведен



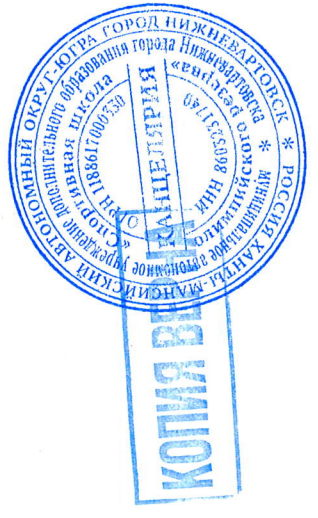
16	Сергеева Анна Денисовна	19.02.2007	2.8	1.80	50	15	8	+	12	руководитель
17	Солдатов Федор Юрьевич	06.04.2005	3.8	2.15	25	30	5	+	12	руководитель
18	Солдатов Софья Юрьевна	24.01.2007	5.1	1.65	80	15	9	+	13	руководитель
19	Сухорукова Светлана Александровна	31.08.2007	5.0	1.85	65	40	12	+	15	руководитель
20	Халиков Данил Марселевич	06.02.2009	1.2	2.22	90	10	8	+	13	руководитель
21	Хынку Иван Олегович	08.06.2005	1.0	2.30	25	40	8	+	12	руководитель

*На основании контракта - переводим  
на должность для перевода 20 сотрудников*

Заместитель директора



Ващенко Т.А.



Муниципальное автономное учреждение г. Нижневартговска  
«Спортивная школа олимпийского резерва»

Контрольные нормативы по ОФП и СФП (тесты на скоростно-силовые качества, гибкость)  
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе

Группа ТЭ-3 №1  
Тренер Марина Е.З.

отделение Плавание

28 мая 2022 г.

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Челночный бег 3x10м (не более 9,3 с. юн. 9,5 с. дев.)	Бросок набивного мяча 1кг (не менее 4 м.юноши) (не менее 3,5м девушки)	Выкруты прямых рук Вперед Назад (ширина хвата не более 60см)	Наклоны Вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см.) (от уровня скамьи) не менее Юн. +4 Дев. +5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юн. 13 раз дев. 7 раз)	Сколько ение в воде лежа на груди, руки вперед Не менее Юн. 7 м Дев. 8 м	200 м кп/пл 3 р.	100 м. основным способом 3 р.	Переведен
1	Адаричев Максим Витальевич	24.07.2004	8,5	5,5	+	+	35	+	2,35	+	не переведен
2	Алексеева Дарья Александровна	01.10.2005	8,8	4,8	+	+	30	+	2,58	+	не переведен
3	Альбеев Ринаг Ильмирович	05.02.2008	8,9	5,2	+	+	40	+	2,51	+	не переведен
4	Денисова Кира Владимировна	31.01.2008	8,8	6,8	+	+	35	+	2,54	+	не переведен
5	Дронов Михаил Александрович	15.05.2005	8,6	6,5	+	+	40	+	2,37	+	не переведен
6	Ильчибаева Анна Владимировна	25.06.2008	-	-	+	+	-	+	3,12	+	не переведен
7	Касай Алиса Евгеньевна	11.05.2007	9,2	5,0	+	+	28	+	2,50	+	не переведен
8	Козин Евгений Дмитриевич	25.06.2006	8,7	6,5	+	+	44	+	2,22	+	не переведен
9	Лесников Владислав Андреевич	24.08.2008	9,6	4,8	+	+	25	+	2,21	+	не переведен
10	Подорожный Данил Дмитриевич	19.09.2007	8,9	5,8	+	+	38	+	2,57	+	не переведен
11	Ритгер Виктор Андреевич	09.07.2008	8,8	6,0	+	+	35	+	2,66	+	не переведен
12	Сагетдинов Роман Игоревич	19.01.2006	8,2	7,5	+	+	45	+	2,64	+	не переведен
13	Сергеева Анна Денисовна	19.02.2007	8,5	5,5	+	+	20	+	2,43	+	не переведен
14	Солдатов Федор Юрьевич	06.04.2005	8,4	8,0	+	+	40	+	2,45	+	не переведен
15	Солдатова Софья Юрьевна	24.01.2007	8,8	5,7	+	+	30	+	2,37	+	не переведен
16	Сухорукова Светлана Александровна	31.08.2007	8,7	6,0	+	+	30	+	2,52	+	не переведен
17	Федук Максим Сергеевич	16.12.2005	8,8	6,7	+	+	40	+	2,61	+	не переведен
18	Халиков Данил Марселевич	06.02.2009	9,0	6,3	+	+	40	+	2,61	+	не переведен
19	Хынку Иван Олегович	08.06.2005	8,7	7,8	+	+	43	+	2,51	+	не переведен
20	Юсупова Аллина Альбертовна	26.01.2006	9,3	5,4	+	+	25	+	2,71	+	не переведен

Заместитель директора

Вашенко Т.А.



КОПИЯ ВЕРНА

**Муниципальное автономное учреждение г. Нижневартовска  
«Спортивная школа олимпийского резерва»**  
для зачисления и перевода в группы в группы на скоростно-силовые качества, гибкости)

отделение Плавание

Тренер Марина Е.З.

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Челночный бег 3x10м (не более 9,3 с. юн. 9,5 с. дев.)	Бросок набивного мяча 4 м.юноши) (не менее 3,5м девушки)	Выкрыты прямых рук Вперед Назад (ширина хвата не более 60см)	Наклоны Вперед из полож. стоя на гимнастическом скамье (см.) (от уровня скамьи) не менее Юн. +4 Дев. +5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юн. 13 раз дев. 7 раз)	Скольжение в воде лежа на груди, руки вперед Не менее Юн. 7 м Дев. 8 м	200 м к/пл 3 р.	100 м. основным способом 3 р.	Переведен
1	Афанасьев Виктор Александрович	01.04.2008	8.8	6.5	+	+	30	+	2.52.1	+	
2	Галимова Светлана Ршатовна	08.01.2008	8.9	5.8	+	+	20	+	2.53.4	+	
3	Галкин Максим Владимирович	17.03.2008	8.0	4.6	+	+	23	+	3.04.2	+	
4	Гриб Даниил Олегович	13.09.2007	7.7	8.0	+	+	35	+	2.32.1	+	
5	Комиссарова Ксения Дмитриевна	04.09.2009	8.8	5.0	+	+	20	+	2.57.2	+	
6	Лазаренкова Полина Сергеевна	06.11.2008	8.8	4.5	+	+	20	+	2.59.1	+	
7	Лисовцев Ева Олеговна	08.07.2009	8.8	5.7	+	+	20	+	2.59.2	+	
8	Патока Максим Юрьевич	29.01.2007	8.5	8.0	+	+	32	+	2.39.2	+	
9	Просеков Кирилл Григорьевич	24.04.2007	7.8	6.4	+	+	10	+	2.33.1	+	
10	Ситник Роман Денисович	25.01.2007	7.8	6.0	+	+	35	+	2.44.2	+	
11	Солдатова Елизавета Олеговна	18.04.2008	8.8	6.0	+	+	35	+	2.52.1	+	
12	Усманова Амина Айдаровна	31.07.2009	8.8	5.4	+	+	35	+	2.52.1	+	
13	Федоренко Иван Данлович	20.08.2008	8.8	7.2	+	+	20	+	2.57.1	+	
14	Федянин Макар Федорович	07.08.2007	8.8	6.2	+	+	20	+	2.46.5	+	
15	Хомиченко Максим Анатольевич	20.03.2007	8.8	6.4	+	+	15	+	2.28.1	+	
16	Хоцинский Александр Юрьевич	19.04.2008	8.5	6.8	+	+	30	+	2.53.1	+	
17	Чегаскин Михаил Евгеньевич	23.06.2009	8.0	7.0	+	+	30	+	2.52.1	+	
18	Черничко Михаил Романович	23.10.2009	8.2	6.8	+	+	30	+	3.11.1	+	
19	Юлусов Вадим Александрович	19.03.2008	8.3	7.2	+	+	30	+	2.48.1	+	
	Заместитель директора		8.5	7.4	+	+	33	+	2.47.1	+	
					+	+	34	+	2.47.1	+	

Ващенко Т.А.

