

Муниципальное автономное учреждение г. Нижневартловска

«Спортивная школа олимпийского резерва»

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

техническое мастерство)

Группа Т-5

Тренер С.М. Мухоморов

Иван 2024 г.

№ п/п	Ф.И.О.	Год рожд.	Челночный бег, 3x10м (не бол. 9,5 с. юн) (не бол. 10,0 с.лев.)	Бросок набинного мяча 1кг (не менее 4 м.юн.) (не менее 3,5м д.)	Выкрыты прыжки руге Вперед (ширина хватя не болге 60см.	Наклоны Вперед, Стоя на возвышенно сти	200 м юн.-1р Д.-1р	800 м в/ст. юн.-1р Д.-1р	Зачтено
1	Михаил Сергеевич	04	8.0	4.5	5.5	+	1.30	9.20	полн
2	Павел Александрович	05	9.0	4.6	4.0	+	1.41	8.45	полн
3	Михаил Сергеевич	04	8.1	4.9	4.5	+	1.38	9.10	полн
4	Сергей Александрович	03	8.2	5.0	4.0	+	1.41	9.20	полн
5	Михаил Сергеевич	04	8.0	5.1	3.5	+	1.29	9.12	полн
6	Александр Михайлович	01	8.0	5.2	3.0	+	1.42	9.09	полн
7	Михаил Сергеевич	05	8.3	5.0	4.0	+	1.37	9.18	полн
8	Александр Михайлович	04	8.0	5.3	4.0	+	1.43	9.21	полн
9	Михаил Сергеевич	05	8.9	5.4	3.5	+	1.48	9.50	полн
10	Михаил Сергеевич	05	8.0	5.7	3.5	+	1.49	9.12	полн
11	Михаил Сергеевич	05	8.0	6.0	3.8	+	1.29	9.21	полн
12	Михаил Сергеевич	04	9.0	5.3	4.5	+	1.27	9.07	полн
13	Михаил Сергеевич	02	9.1	4.9	4.5	+	1.31	9.37	полн
14	Михаил Сергеевич	04	8.1	5.6	4.0	+	1.40	9.21	полн
15	Михаил Сергеевич	05	8.9	4.7	4.5	+	1.31	9.34	полн
16	Михаил Сергеевич	05	8.1	5.3	4.0	+	1.40	9.16	полн
17	Михаил Сергеевич	04	8.0	5.9	3.5	+	1.38	9.25	полн
18	Михаил Сергеевич	05	8.2	6.0	2.5	+	1.48	9.18	полн
19	Михаил Сергеевич	05	8.5	5.2	2.5	+	1.36	9.36	полн
20									

Зам. директора

Вашенко Т.А.

Этот норматив был выполнен 19 мая

Зам. директора не сев

Зам. директора не сев



КОПИЯ ВЕРНА

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

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

Для зачисления на этап начальной подготовки

Группа ШП 1 Тренер Свиридов

Иванов 20 21 г.

отделение

Иванов



№ п/п	Ф.И.О.	Год рожд.	Полночный бег. 3x10м (не бол. 10.0с. юн) (не бол. 10.5с. дев.)	Бросок набивного мяча 1кг (не менее 3,8 м.юн.) (не менее 3,3м д.)	Выкрутки прямых рук Вперед назад	Наклоны Вперед, Стоя на возвышенности	Зачтено
1	Александров Александр	11	9.1	3.9	50	+	зачтено
2	Александров Александр	12	8.9	4.1	50	+	зачтено
3	Александров Александр	11	9.3	4.5	45	+	зачтено
4	Александров Александр	11	9.0	4.0	45	+	зачтено
5	Александров Александр	10	9.5	4.2	45	+	зачтено
6	Александров Александр	11	9.1	4.1	50	+	зачтено
7	Александров Александр	11	9.9	4.0	55	+	зачтено
8	Александров Александр	11	9.3	3.9	40	+	зачтено
9	Александров Александр	11	8.0	3.8	45	+	зачтено
10	Александров Александр	11	9.9	5.0	40	+	зачтено
11	Александров Александр	11	9.1	4.3	50	+	зачтено
12	Александров Александр	10	9.8	4.2	45	+	зачтено
13	Александров Александр	12	9.1	4.0	45	+	зачтено
14	Александров Александр	10	8.5	3.8	40	+	зачтено
15	Александров Александр	11	8.9	4.1	55	+	зачтено
16	Александров Александр	11	8.8	4.4	40	+	зачтено
17	Александров Александр	10	8.3	4.2	40	+	зачтено
18	Александров Александр	11	9.1	4.0	55	+	зачтено
19	Александров Александр	11	8.4	3.9	50	+	зачтено
20	Александров Александр	11	9.5	4.4	50	+	зачтено
21	Александров Александр	11	8.5	4.5	50	+	зачтено
Зам. директора				Вашенко Т.А.	45	+	зачтено
22	Александров Александр	12	8.9	4.1	45	+	зачтено
23	Александров Александр	10	9.5	4.4	40	+	зачтено
24	Александров Александр	12	8.4	4.0	55	+	зачтено

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

Контрольные нормативы по ОФП и СФП (тесты на скоростно-силовые качества, гибкость) отделение Плавание
 для зачисления на этап начальной подготовки г. Май 2021 г.
 Группа ШП 1 Тренер Калугин С.Ю.

№ п/п	Ф.И.О.	Год рожд.	Челночный Бел. 3x10м (не бол. 10.0с. юн (не бол. 10.5с. дев.)	Брусок набивного мяча 1кг (не менее 3,8 м.юн.) (не менее 3,3м д.)	Дыкнуты прямых рук Вперед назад	Пистолы Вперед, Стоя на возвышенности	Защитно
1	Александров Александр		9.5	4.0	45	+	норм
2	Виликин Дмитрий		9.7	3.9	40	+	норм
3	Сорокин Павел		9.8	4.1	50	+	норм
4	Савваев Дмитрий		9.9	4.2	45	+	норм
5	Александров Александр		10.0	4.0	51	+	норм
6	Мельничко Дмитрий		9.0	3.8	50	+	норм
7	Калугин Сергей		9.7	4.2	40	+	норм
8	Комаров Роман		9.5	4.0	40	+	норм
9	Мельничко Дмитрий		9.6	3.9	42	+	норм
10	Великий Павел		9.4	3.8	55	+	норм
11	Савваев Александр		10.0	4.1	50	+	норм
12	Савваев Павел		9.9	4.0	55	+	норм
13	Бурлаков Алексей		8.7	4.0	41	+	норм
14	Савваев Александр		9.6	4.5	50	+	норм
15	Мельничко Александр		10.0	3.9	40	+	норм
16	Бурлаков Павел		8.7	4.1	50	+	норм
17	Савваев Александр		9.6	4.0	50	+	норм
18	Савваев Павел		9.2	3.9	41	+	норм
19	Мельничко Дмитрий		10.0	4.0	45	+	норм
20	Мельничко Александр		9.1	4.2	50	+	норм

Зам. директора

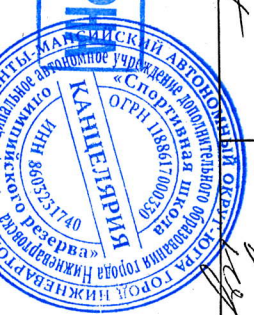
М.П. Калугин С.Ю.

Ващенко Т.А.

Савваев Павел

Савваев Павел

КОПИЯ ВЕРНА



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

А. М. М. М. М.

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

Отделение

Плавание

Группа НП-1 №1

Тренер Ахмадеев Э.Р.

Март 2022г.

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) Юн.-7 Дев.-4	Бросок набивного мяча 1кг (не менее 3,5 м.юн.) (не менее 3,0 м д.)	Выкрыты прямые руки Вперед Назад (гимнастич. палка, хват 50 см) Кол-во раз	Наклоны Вперед из полож. стоя на гимнастической скамье (см.) (от уровня скамьи) Юн.+1 Дев.+3	Челночный бег 3х10м (не бол. 10.1с. юн) (не бол. 10.6с. дев.)	Плавание (вольный стиль) 50 метров (без учета времени)	Бег 30 метров (не более 6,9 сек.юн. 7,1 дев.)	Переведен
1	Азнаев Данияр Ренатович	25.04.2012	18	5	+	+	8.5	+	6.0	перев.
2	Аленкин Владислав Валдимович	20.09.2013	15	4	+	+	8.2	+	6.1	перев.
3	Алимов Ролан Эмильевич	19.08.2013	10	4	+	+	8.0	+	6.3	перев.
4	Альбекова Альбина Рамильевна	22.02.2012	15	5	+	+	8.0	+	6.2	перев.
5	Антипов Матвей Рустамович	12.05.2012	16	4	+	+	8.0	+	6.0	перев.
6	Базова Дарья Максимовна	03.08.2011	12	5	+	+	7.9	+	6.0	перев.
7	Вишкин Виктор Витальевич	31.10.2012	11	5	+	+	8.2	+	6.2	перев.
8	Гильфанова Амалия Флоритовна	27.08.2012	11	4	+	+	8.8	+	6.2	перев.
9	Дашкина Марсель Рустамович	28.10.2013	11	4	+	+	9.0	+	6.3	перев.
10	Зубков Аркадий Станиславович	07.01.2013	15	5	+	+	9.0	+	6.5	перев.
11	Зыков Василий Владимирович	06.06.2012	20	4	+	+	8.8	+	6.5	перев.
12	Карипов Давид Рамисович	07.02.2012	20	5	+	+	9.2	+	6.5	перев.
13	Корецкий Вячеслав Богданович	19.01.2012	11	4	+	+	9.3	+	6.0	перев.
14	Коровытников Арсений Александрович	22.02.2012	20	5	+	+	8.0	+	6.2	перев.
15	Липчук Демид Александрович	02.12.2012	18	4	+	+	8.0	+	6.3	перев.
16	Мельников Елисей Денисович	30.03.2013	12	5	+	+	8.0	+	6.3	перев.
17	Меньших Ярослав Александрович	10.02.2013	14	5	+	+	8.8	+	6.7	перев.
18	Муралымов Амир Эдуардович	20.10.2011	16	4	+	+	8.8	+	6.8	перев.
19	Рудевич Дарья Максимовна	14.06.2012	11	4	+	+	8.2	+	6.2	перев.
20	Рылова Ксения Александровна	07.08.2012	11	4	+	+	9.2	+	6.0	перев.

Муниципальное автономное учреждение 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 этапе начальной подготовки
Группа НП-1 №1 Тренер Ахмадеев Э.Р.

_____ 2022г.

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) Юн.-7 Дев.-4	Бросок набивного мяча 1кг (не менее 3,5 м.юн.) (не менее 3,0 м д.)	Выкрытые прямых рук Вперед Назад (гимнастич. палка, хват 50 см) Кол-во раз	Наклоны Вперед из полож. стоя на гимнастической скамье (см.) (от уровня скамьи) Юн.+1 Дев.+3	Челночный бег 3х10м (не бол. 10.1с. юн) (не бол. 10.6с. дев.)	Плавание (вольный стиль) 50 метров (без учета времени)	Бег 30 метров (не более 6,9 сек.юн. 7,1 дев.)	Переведен
21	Рабухин Денис Артемович	27.04.2014	16	4	+	4	10	+	6,5	перев.
22	Саятгулина Альбина Рамильевна	12.11.2013	11	4	+	4	8,3	+	6,5	перев.
23	Сафина Аделина Юлаевна	25.10.2011	15	4	+	4	8,8	+	6,5	перев.
24	Сулдарев Валдим Михайлович	07.12.2011	16	5	+	5	10	+	6,5	перев.
25	Федорова Дарья Андреевна	17.06.2011	11	5	+	3	8,3	+	6,7	перев.
26	Ханова Ника Васильевна	24.02.2012	10	4	+	6	8,7	+	6,8	перев.
27	Янченко Алексей Александрович	02.03.2012	20	5	+	3	9,0	+	6,8	перев.

В. Ч. Шихмурат Э.Д. СФП
Куратор: Саятгулина Альбина Рамильевна 27.06.2022

Заместитель директора

Т.А. Ващенко



Муниципальное автономное учреждение 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 этапе начальной подготовки

Группа ШП-1 №2

Тренер Ахмадеев Э.Р.

2022г.

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) Юн.-7 Дев.-4	Бросок набивного мяча 1кг (не менее 3,5 м.юн.) (не менее 3,0 м д.)	Выкрыты прямые руки Вперед Назад (гимнастич. палка, хват 50 см) Кол-во раз	Наклоны Вперед из поуж. стоя на гимнастической скамье (см.) (от уровня скамьи) Юн.+1 Дев.+3	Челночный бег. 3х10м (не бол. 10.1с. юн) (не бол. 10.0с. дев.)	Плавание (вольный стиль) 50 метров (без учета времени)	Бег 30 метров (не более 6,9 сек.юн. 7,1 дев.)	Переведен
1	Алексеев Лев Евгеньевич	16.07.2013	12	4	+	16	8.2	+	6.0	нет
2	Бойко Евгений Станиславович	18.09.2013	13	5	+	4	9.0	+	6.0	нет
3	Вшивков Гордей Евгеньевич	24.05.2014	16	4	+	4	8.8	+	6.3	нет
4	Галиева Лиана Ильдаровна	29.09.2012	14	4	+	5	8.5	+	6.5	нет
5	Ганиев Аргур Валдимович	03.02.2013	18	4	+	4	8.5	+	6.0	нет
6	Гарипова Сабина Азатовна	29.10.2013	16	5	+	4	9.0	+	6.9	нет
7	Ерошенко Ольга Александровна	12.07.2013	12	4	+	4	9.1	+	6.7	нет
8	Ильин Евгений Егорович	18.10.2013	10	5	+	5	9.5	+	6.5	нет
9	Кафидова Злата Игоревна	31.05.2013	12	4	+	6	8.8	+	7.0	нет
10	Каюмов Амир Камалович	13.05.2012	17	5	+	8	8.7	+	6.3	нет
11	Мухаметьянов Данислам Валдимович	02.10.2014	11	4	+	10	8.6	+	6.0	нет
12	Перегеткин Михаил Евгеньевич	27.12.2012	11	5	+	7	8.5	+	6.0	нет
13	Подколзина Валерия Александровна	08.11.2013	13	5	+	4	8.0	+	6.0	нет
14	Попов Гордей Дмитриевич	18.03.2014	16	5	+	4	9.3	+	6.2	нет
15	Попов Родион Дмитриевич	18.03.2014	17	4	+	5	9.0	+	6.9	нет
16	Радакина Валерия Александровна	04.07.2013	16	6	+	6	9.2	+	6.2	нет
17	Русских Никита Иванович	05.02.2013	10	5	+	7	9.8	+	6.8	нет
18	Салимгареев Исхандер Раипевич	21.04.2013	12	6	+	7	9.1	+	6.7	нет
19	Синюгина Алгиса Денисовна	21.07.2014	13	4	+	6	8.3	+	6.4	нет
20	Соломанова Элиза Башировна	22.11.2012	16	3	+	6	8.7	+	6.5	нет

Handwritten signature

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

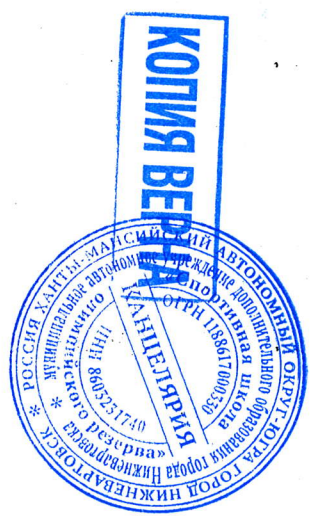
Контрольные нормативы по ОФП и СФП (тесты на скоростно-силовые качества, гибкость) отделение Плавания
 для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
 Группа НП-1 №2 Тренер Ахматов Э.Р. 2022г.

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) Юн.-7 Дев.-4	Бросок набивного мяча 1кг (не менее 3,5 м.юн.) (не менее 3,0 м д.)	Выкруты прямых рук Вперед Назад (гимнастич. палка, хват 50 см) Кол-во 1раз	Наклоны Вперед из полож. стоя на гимнастической скамье (см.) (от уровня скамьи) Юн. +1 Дев. +3	Челночный бег 3x10м (не бол. 10.1с. юн) (не бол. 10.6с.дев.)	Плавание (вольный стиль) 50 метров (без учета времени)	Бег 30 метров (не более 6,9 сек.юн. 7,1 дев.)	Переведен
21	Стрелец Стефания Александровна	13.12.2013	12	4	+	+	8.7	+	6.0	переведен
22	Томилини Андрей Алексеевич	31.01.2014	10	4	+	+	9.2	+	6.5	переведен
23	Усанова Дана Айдаровна	10.01.2014	11	5	+	+	9.5	+	6.1	переведен
24	Христиченко Степан Валерьевич	16.11.2013	16	5	+	+	9.2	+	6.2	переведен
25	Черковская Валентина Леонидовна	04.06.2014	11	5	+	+	7.7	+	6.3	переведен
26	Шишко Владислав Васильевич	07.10.2014	12	4	+	+	7.4	+	6.7	переведен
27	Шулыг Даниил Викторович	28.07.2014	16	4	+	+	8.6	+	6.2	переведен
28	Юсупова София Айдаровна	21.08.2014	12	4	+	+	8.9	+	6.9	переведен

Э.Р. Ахматов
Согласно сего акта

Заместитель директора

Т.А. Ващенко



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

отделение Плавания

Контрольные нормативы по ОФП и СФП (тесты на скоростно-силовые качества, гибкость)
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе
Группа ТЭ - 5
Тренер Ахмадеев Э.Р.

с/м 20 22 г.

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Челночный бег, 3х10м (не более 9,3 с. юн. 9,5 с. дев.)	Бросок набивного мяча 1кг (не менее 4 м.юноши) (не менее 3,5м девушки)	Выкрыты прямых рук вперед Нормал (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 не менее (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/л/п 2-1 р.	100 м. основным способом 2-1р.	Переведен
1	Алехин Георгий Константинович	05.08.2004	7,7	5	+	+	50+	710	+2.30,0	+34,0	переведен
2	Васильков Даниил Олегович	19.01.2005	7,0	6	+	+	50+	+10	+2.20,2	+10,0	переведен
3	Грейсер Семен Евгеньевич	21.01.2004	7,9	6	+	+	50+	+11	+2.40,0	+1,0	переведен
4	Дубровская Екатерина Алексеевна	18.08.2005	8,8	6	+	+	50+	+9	+5,0,3	+1,0	переведен
5	Зорин Никита Викторович	15.08.2003	8,3	6	+	+	50+	+10	+2.43,0	+11,0	переведен
6	Клименко Роман Максимович	10.09.2004	8,6	7	+	+	50+	+11	+2.28,1	+11,0	переведен
7	Кобелев Никита Олегович	08.11.2002	7,3	6	+	+	50+	+11	+2.20,5	+1,0	переведен
8	Кругликов Андрей Андреевич	22.10.2002	7,4	7	+	+	50+	+11	+2.40,0	+11,0	переведен
9	Марсаков Максим Валерьевич	30.04.2004	7,4	7	+	+	50+	+10	+2.42,2	+34,0	переведен
10	Мяшкуренко Максим Николаевич	20.07.2005	7,2	7	+	+	50+	+11	+2.19,1	+9,0	переведен
11	Новиков Ярослав Кириллович	10.10.2005	7,2	7	+	+	50+	+10	+2.27,0	+2,0	переведен
12	Оберемченко Никита Андреевич	18.10.2005	7,6	7	+	+	50+	+11	+2.33,0	+	переведен
13	Папшев Константин Олегович	08.11.2004	8,9	7	+	+	50+	+11	+1.32,4	+5,0	переведен
14	Себегев Юрий Александрович	23.10.2004	7,9	7	+	+	50+	+11	+2.26,1	+1,0	переведен
15	Усманова Карина Айдаровна	21.02.2005	7,9	7	+	+	50+	+10	+2.49,1	+11,0	переведен
16	Чернов Максим Сергеевич	03.02.2005	7,0	7	+	+	50+	+11	+2.31,3	+5,0	переведен
17	Чистяков Данил Анатольевич	25.05.2004	7,1	7	+	+	50+	+11	+2.32,0	+1,0	переведен
18	Шарапов Рауль Артурович	19.02.2005	7,2	7	+	+	50+	+11	+2.35,0	+1,0	переведен

Заместитель директора

Вашенко Т.А.

Т.А. Вашенко
З.Д. Давыдов
А.В. Мухоморов



Муниципальное автономное учреждение 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 этапе начальной подготовки

Группа НПП-2 Тренер Ахмадеев Э.Р. май 2022г.

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Способные и разряды в упоре лежа на полу (раз) Юн.-7 Дев.-4	Бросок набивного мяча 1кг (не менее 3,5 м.юн.) (не менее 3,0 м д.)	Выкрыты прямых рук Вперед Назад (гимнастич. палка, хват 50 см) Кол-во раз	Наклоны Вперед из полож. стоя на гимнастической скамье (см.) (от уровня скамьи) Юн.+1 Дев.+3	Челночный бег. 3x10м (не бол. 10.1с. юн) (не бол. 10.6с. дев.)	Плавание (вольный стиль) 50 метров (без учета времени)	Бег 30 метров (не более 6,9 сек.юн. 7,1 дев.)	Переведен
1	Абушамхина София Руслановна	09.10.2011	15	4	+	+	1.0	+	6.1	перв
2	Австриевская Валерия Антоновна	24.09.2012	12	4	+	+	1.5	+	6.2	перв
3	Ахмадеев Марк Эдуардович	22.06.2013	20	4	+	+	1.0	+	6.3	перв
4	Белоголова Кристина Дмитриевна	31.05.2013	16	5	+	+	1.8	+	6.4	перв
5	Белогусов Матвей Сергеевич	29.06.2012	12	4	+	+	1.0	+	6.5	перв
6	Быкова Софья Михайловна	22.07.2010	10	4	+	+	1.3	+	6.6	перв
7	Губанов Матвей Николаевич	14.04.2011	12	4	+	+	1.2	+	6.7	перв
8	Джигкаев Руслан Аланович	02.08.2011	15	5	+	+	1.3	+	6.8	перв
9	Ерина Ника Александровна	26.05.2013	14	4	+	+	1.0	+	6.7	перв
10	Загаров Александр Сергеевич	29.07.2013	11	5	+	+	1.1	+	6.6	перв
11	Загарова Вера Сергеевна	29.07.2013	16	4	+	+	1.1	+	6.5	перв
12	Ибагуллин Самат Валдинович	21.04.2011	12	4	+	+	1.7	+	6.4	перв
13	Иванова Валерия Владимировна	25.10.2011	13	4	+	+	1.2	+	6.3	перв
14	Игнащенко Платон Денисович	14.02.2011	12	4	+	+	1.2	+	6.2	перв
15	Кайбеков Даниял Арсланалиевич	20.02.2013	14	5	+	+	1.3	+	6.1	перв
16	Кобилецкая Полина Андреевна	09.11.2012	15	5	+	+	1.2	+	6.0	перв
17	Далгушкин Денис Владимирович	09.05.2011	16	4	+	+	1.0	+	6.1	перв
18	Мартыненко Григорий Антонович	05.03.2012	17	4	+	+	1.0	+	6.2	перв
19	Метянина Александра Андреевна	20.05.2013	12	4	+	+	1.2	+	6.3	перв
20	Михно Василиса Евгеньевна	13.04.2011	16	4	+	+	1.4	+	6.4	перв

Муниципальное автономное учреждение 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 этапе начальной подготовки

Группа ШП-2 Тренер Ахмадеев Э.Р.

сентябрь - 2022г.

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Бросок набивного мяча 1кг (не менее 3,5 м.юн.) (не менее 3,0 м д.)	Выкруты прямых рук Вперед Назад (гимнастич. палка, хват 50 см) Кол-во 1раз	Наклоны Вперед отол на гимнастической скамье (см.) (от уровня скамьи) Юн.+1 Дев.+3	Челночный бег. 3х10м (по бол. 10. 10. 10п) (не бол. 10.6с. дев.)	Плавание (большой отпл.) 50 метров (без учета времени)	Бег 30 метров (не болс 6,9 сек.юн. 7,1 дев.)	Переведен
21	Новиков Елисей Кириллович	23.05.2012	12	4	+	+	8,5	+	6,5	переведен
22	Подлесный Илья Кириллович	02.08.2011	12	4	+	+	8,4	+	6,7	переведен
23	Ситник Марк Денисович	07.02.2012	12	4	+	+	8,3	+	6,1	переведен
24	Скрипник Полина Николаевна	14.07.2010	12	5	+	+	9,0	+	6,0	переведен
25	Соломко Глеб Юрьевич	11.10.2011	11	4	+	+	9,0	+	6,2	переведен
26	Суспицын Михаил Кириллович	20.11.2011	11	4	+	+	8,8	+	6,3	переведен
27	Хакова Лиана Ильшатовна	05.08.2011	18	4	+	+	8,7	+	6,2	переведен
28	Хомиченко Глеб Анатольевич	04.11.2011	16	4	+	+	8,5	+	6,5	переведен
29	Шайгетдинов Амир Фларидович	28.11.2012	15	4	+	+	8,1	+	6,5	переведен
30	Швецов Дмитрий Евгеньевич	28.10.2011	13	4	+	+	8,8	+	6,8	переведен

Пров. инж. Швайгулов Э.Р. Ш
Копия на сайт спорт школы

Заместитель директора

Т.А. Ваденко

КОПИЯ ВЕРНА



Александр

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 этапа начальной подготовки

Группа НП (до года) НП-1 Тренер Васильев дата 30.05 2023

№, П/П	Ф.И.О.	Дата рождения	Вет 30м. не более: мальчики -6,9с девочки - 7,1с	Вет челночный 3x10 м сек высокого старта Мальчики не более 10,1, девочки не более 10,6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами не менее: Мальчики-110см Девочки- 105 см	Бросок набивного мяча вперед 1 кг мальчики не менее 3,5м, девочки не менее 3,0 м	Ступание и разгибание рук в упоре лежа по полу мальчики не менее 7 раз девочки не менее 4 раз	Наклон вперед из положен на стоя гимнастической пилеской от уровня скамьи) мал не менее +1см,дев не менее +3 см	Выкручива не прямых рук в плечевых суставах вперед назад ширина хвата 50см не менее 1 раза	Плавание (вольный стиль) 50 метров Без учета времени	Перевесен
1	Аканаев Самат Ринатович	09.01.2014	7.2	9.9	7.12	7.5	10	3	+	+	пер
2	Алексеевко Максим Алексеевич	27.09.2015	7.1	9.8	11.0	3.6	11	4	+	+	пер
3	Галкин Дмитрий Владимирович	02.07.2015	7.3	9.7	11.5	3.9	12	3	+	+	пер
4	Головчак София Васильевна	23.05.2014	7.1	9.2	11.4	3.5	14	3	+	+	пер
5	Гуськов Данил Владимирович	10.12.2014	7.2	9.9	11.1	3.6	10	4	+	+	пер
6	Замятина Мария Павловна	06.07.2014	7.2	9.4	11.0	3.7	11	3	+	+	пер
7	Капибеков Дадаш Арсланалиевич	27.09.2014	7.3	9.9	11.0	3.8	8	4	+	+	пер
8	Карипова Амалия Рамисовна	09.05.2015	7.2	9.5	11.1	3.7	10	3	+	+	пер
9	Кириенко Арсений Иванович	01.09.2014	7.4	9.8	11.2	3.6	11	3	+	+	пер
10	Клоченок Карина Аркадьевна	15.12.2014	7.2	9.8	11.0	3.9	12	3	+	+	пер
11	Кривяк Роман Владимирович	11.07.2014	7.2	9.9	11.5	3.9	15	4	+	+	пер
12	Меркулов Артем Михайлович	10.05.2014	7.3	10.0	11.3	4.0	15	3	+	+	пер
13	Мурзабаев Денис Дамирович	07.04.2015	—	—	—	—	—	—	—	—	пер
14	Мяшкуренко Клим Николаевич	27.06.2015	7.0	10.0	11.1	3.6	13	3	+	+	пер

15	Нестеренко Матвей Александрович	15.09.2014	7.1	9.7	110	3.6	1.1	3	+	+	перл
16	Новиков Данил Александрович	17.05.2013	7.2	9.3	116	3.9	1.5	4	+	+	перл
17	Радикова Василиса Александровна	14.05.2015	7.2	10.0	115	3.9	1.6	3	+	+	перл
18	Салимгареев Эмиль Ильгизович	17.11.2013	7.3	9.7	110	4.0	1.3	3	+	+	перл
19	Соколов Роман Олегович	14.04.2014	7.4	9.9	111	3.7	1.7	4	+	+	перл
20	Старовская Мария Викторовна	08.04.2015	7.2	10.0	113	3.2	1.3	3	+	+	перл
21	Стуленкин Максим Александрович	28.08.2014	7.2	9.6	114	3.9	1.5	3	+	+	перл
22	Терешенко Владимир Артемович	05.06.2015	7.3	9.9	110	3.6	1.6	4	+	+	перл
23	Тимирханова Лиана Дамировна	22.07.2013	7.3	10.0	115	3.6	1.6	3	+	+	перл
24	Тумко Амелия Артемовна	14.08.2015	7.2	9.8	110	3.9	1.2	3	+	+	перл
25	Цыбин Богдан Алексеевич	04.01.2015	7.2	9.6	112	3.5	1.4	3	+	+	перл
26	Чаусов Максим Александрович	01.10.2015	7.1	9.8	116	3.5	1.4	4	+	+	перл
27	Чернышов Иван Александрович	24.08.2013	7.4	10.0	111	3.9	1.5	3	+	+	перл
28	Шадрин Александр Константинович	15.02.2013	7.3	9.7	110	4.1	1.6	3	+	+	перл
29	Шайхетдинова Эвелина Флоридовна	18.08.2014	7.2	9.9	114	3.7	1.5	4	+	+	перл
30	Ажантаев Самат Ринатович	09.01.2014	—	—	—	—	—	—	—	—	—

Заместитель директора

Ващенко Т.А.

78 человек перебрывают на эту работу

Ващенко Т.А.

КОПИЯ ВЕРНА



Муниципальное автономное учреждение Дополнительного образования г. Нижневартовска

«Спортивная школа олимпийского резерва»

Контрольные нормативы по ФП и СФП (тесты на скоростно-силовые качества, гибкость)

для зачисления и перевода в группы начальной подготовки

отделение

Плавание

Группа НП (свыше года)

Тренер

Дата

30.05

2013

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Вет 30м. не более: мальчики - 6,5с девочки - 6,8с	Вет челночный 3x10 м с высокого старта мал не более 9,8, дев не более 10,3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами не менее: Мальчики-120см Девочки- 110 см	Бросок набивного мяча вперед 1 кг мал не менее 4м, дев не менее 3,5	Стягивание и разгибание рук в упоре лежа по полу мальчики не менее 10раз девочки не менее 5раз	Наклон вперед из положен ия стои на гимнаст ической скамье (от уровня скамьи) мал не менее +4см, дев не менее +5 см	Выкручива ние прямых рук в суставах вперед назад ширина хватки 50см не менее 3 раз	Плавание (вольный стиль) 50 метров Без учета времени	Перевесен	
1	Алексеев Лев Евгеньевич	16.07.2013	6.6	9.3	125	4.1	12	5	+	+	+	перв
2	Бойко Евгений Станиславович	18.09.2013	6.3	9.1	125	4.3	15	6	+	+	+	перв
3	Вшивков Гордей Евгеньевич	24.05.2014	6.4	9.0	121	4.5	15	5	+	+	+	перв
4	Ганиев Артур Вадимович	03.02.2013	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-
5	Гарипова Сабина Азатовна	29.10.2013	6.4	9.2	121	4.2	14	5	+	+	+	перв
6	Горелик Савва Анатольевич	13.11.2011	6.5	9.0	120	4.2	15	6	+	+	+	перв
7	Доника Степан Игоревич	23.12.2014	6.3	9.1	124	4.0	16	5	+	+	+	перв
8	Ерошенко Ольга Александровна	12.07.2013	6.3	9.1	120	4.3	12	5	+	+	+	перв
9	Ильин Евгений Егорович	18.10.2013	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Кафидова Злата Игоревна	31.05.2013	6.4	9.4	123	4	13	6	+	+	+	перв
11	Кипльцева Амина Ринатовна	28.11.2012	6.0	9.5	125	4	15	5	+	+	+	перв
12	Краев Сергей Александрович	03.01.2012	6.2	9.5	126	4.1	14	5	+	+	+	перв
13	Надежкина Екатерина Александровна	28.06.2013	6.7	9.3	122	4.2	15	6	+	+	+	перв
14	Переpečкин Михаил Евгеньевич	27.12.2012	6.1	9.0	120	4.3	15	5	+	+	+	перв

15	Подholzина Валерия Александровна	08.11.2013	6.4	9.1	121	4.3	15	5	+	+	неуд
16	Попов Гордей Дмитриевич	18.03.2014	6.1	9.3	122	4.2	13	5	-	-	неуд
17	Попов Родион Дмитриевич	18.03.2014	6.0	9.3	126	4	13	6	+	+	неуд
18	Ралакина Валерия Александровна	04.07.2013	6.2	9.4	125	4	14	5	+	+	неуд
19	Русских Никита Иванович	05.02.2013	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20	Салимгареев Искандер Рашиевич	21.04.2013	6.3	9.3	123	4.5	14	5	+	+	неуд
21	Синюгина Алиса Денисовна	21.07.2014	6.1	9.4	123	4.4	15	5	+	+	неуд
22	Сулуманова Длиза Рашировна	22.11.2012	6.1	9.5	125	4	15	6	+	+	неуд
23	Стрелец Стефания Александровна	13.12.2013	6.2	9.3	126	4	13	5	+	+	неуд
24	Томилин Андрей Алексеевич	31.01.2014	6.1	9.3	121	4.2	15	5	+	+	неуд
25	Уманова Дана Айдаровна	10.01.2014	6.1	9.3	125	4.1	15	6	+	+	неуд
26	Христиченко Степан Валерьевич	16.11.2013	-	-	-	-	-	-	-	-	-
27	Черковская Валентина Леонидовна	04.06.2014	6.3	9.6	121	4	14	5	+	+	неуд
28	Шипко Владислав Васильевич	07.10.2014	6.2	9.5	123	4	14	5	+	+	неуд
29	Шульц Даниил Викторович	28.07.2014	6.2	9.0	121	4.1	15	6	+	+	неуд
30	Юсупова София Айдаровна	21.08.2014	6.1	9.2	120	4	12	6	+	+	неуд

16 человек результатов не все даны

Заместитель директора

Вашенко 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 тренировочном этапе

Группа ТЭ-1

Тренер Александр

дата 19.05 2023 г.

№ П/П	Ф.И.О.	Дата рождения	Бег на 100м не более: Юноши-5,50мин. Девушки-6,20 мин.	Бег челночный 3х10 м с высокого старта мальчики не более 9,3, девочки не более 9,5	Прыжок в длину с места голцом двумя ногами мальчики не менее 140 см. девочки не менее 130 см.	Бросок набивного 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 положен на стока гимнастической 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	Скользжени е в воде лежа на груди руки вперед мал не менее 7 м, дев не менее 8 м.	Разряд 3,2,1 юноше ский (на этапе до 3-х лет), 3,2,1 спортт вный разряд. (на этапе, свыше 3-х лет)	перевелен
1	Абулхамина София Руслановна	09.10.2011	6.10	8.5	1.42	4.1	23	5	+	8		перев
2	Австриевская Валерия Антоновна	24.09.2012	6.03	8.7	1.43	4.7	21	5	+	8		перев
3	Ахмадиев Марк Эдуардович	22.06.2013	5.30	8.3	1.45	4.5	25	6	+	5		перев
4	Белонотова Кристина Дмитриевна	31.05.2013	6.04	8.4	1.40	4.5	20	5	+	10		перев
5	Белоголов Матвей Сергеевич	29.06.2012	5.43	8.6	1.41	4.5	19	5	+	8		перев
6	Быкова Софья Михайловна	22.07.2010	6.11	8.1	1.44	4.2	18	7	+	9		перев
7	Габашев Александр Витальевич	20.01.2012	5.37	8.0	1.40	4.1	11	5	+	9		перев
8	Джиткаев Руслан Аланович	02.08.2014	5.33	8.8	1.43	4.4	18	4	+	9		перев
9	Дрота Кирилл Михайлович	16.09.2011	5.48	8.0	1.45	4.6	17	5	+	10		перев
10	Иванов Ярослав Максимович	02.10.2011	5.39	9.1	1.43	4.5	22	5	+	9		перев
11	Кобилецкая Полина Андреевна	09.11.2012	5.54	8.7	1.40	4.0	24	6	+	9		перев
12	Мезина Александра Андреевна	20.05.2013	6.15	8.1	1.42	4.2	21	5	+	9		перев
13	Муфтахов Данил Русланович	30.12.2011	5.45	8.3	1.41	4.1	22	5	+	8		перев
14	Нисковских Макар Михайлович	12.01.2011	5.31	8.2	1.46	4.8	25	6	+	9		перев
15	Новиков Елисей Кириллович	23.05.2012	5.48	8.3	1.44	4.4	25	4	+	8		перев

