

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

РЕЗУЛЬТАТЫ

Контрольных упражнений (тесты)

Среди мальчиков 2015 г.р.

г. Владимир

СШОР

26.11.2022г.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

№ п/п	ФИ спортсмена	Дата рожде ния	Челноч ный бег 3x10 м (не более 10,3 сек)	%	Сгибан ие и разгиба ние рук в упоре лёжа на полу (не менее 8 раз)	%	Наклон вперёд из положе ния стоя на гимн. скамей ке (не менее 3 сек), не менее + 1 см	Подтяг ивание из виса хватом сверху на высоко й перекла дине (не менее 2 раз)	%	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 110 см)	%	Подъём выпрям ленных ног в положе нии «угол» (не менее 5 раз)	Упраж нение «мост» из положе ния лёжа на спине. Отклон ение от вертика ли не более 45* (не менее 5 сек)	Вис «углом» на гимнасти ческой стенке (не менее 5 сек)	%	Техничес кое мастерст во	%	Резуль тат	тренер	
1	Самойлов Ярослав	09.12.2015	8,63	119%	10	125%	зач	4	200%	145	132%	зач	зач	10,0	200%	8,5	85%	144%	Калабин А.М	
2	Берченко Лев	11.12.2015	8,89	116%	10	125%	зач	4	200%	140	127%	зач	зач	12,0	200%	7,0	70%	140%	Башкин С.Н	
3	Коваленков Ярослав	28.09.2015	10,50	98%	10	125%	зач	2	100%	130	118%	зач	зач	10,0	200%	8,5	85%	121%	Кудряков М.И	
4	Мокеев Матвей	18.12.2015	9,40	110%	10	125%	зач	2	100%	125	114%	зач	зач	9,0	180%	8,5	85%	119%	Кудряков М.И	
5	Абрашнев Артём	21.11.2015																		

* Примечание: результат на каждом виде тестирования рассчитывался в % соотношении относительного базового норматива.

Подпись секретаря:

Директор



В.И. Иванчук