

## СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

## Контрольные упражнения (тесты)

г. Владимир

СШОР

09.12.2023

№ п/п	ФИ	Дата рождения	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 сек)	Р		Прыжок в длину (не менее 105 см)	Р		Подтягивание из виса лежа на перекладине (не менее 5 раз)	Р		Отжимание (не менее 5 раз)	Р		Поднимание ног до угла (не менее 5 раз)	Р		Угол в висе (не менее 5 сек)	Наклон не менее +3см (не менее 3 сек)	Мост (не менее 5 сек)	Техническое мастерство	Р	
				З	У Т		З	У Т		З	У Т		З	У Т		З	У Т					З	У Т
1	Пастух Виктория	02.12.2017	10,100	зачет	130	зачет	5	зачет	5	зачет	5	зачет	5	зачет	5	зачет	3	5	8,300	ЗАЧЕТ			
2	Кузнецова София	19.07.2017	9,150	зачет	125	зачет	5	зачет	5	зачет	5	зачет	5	зачет	5	зачет	3	5	8,600	ЗАЧЕТ			
3	Данилова Мария	27.08.2017	9,180	зачет	130	зачет	5	зачет	5	зачет	5	зачет	5	зачет	5	зачет	3	5	9,100	ЗАЧЕТ			
4	Абиди Майя	19.06.2017	9,420	зачет	125	зачет	5	зачет	5	зачет	5	зачет	5	зачет	5	зачет	3	5	8,200	ЗАЧЕТ			
5	Нгуен Ангелина	29.10.2017	9,920	зачет	125	зачет	5	зачет	5	зачет	5	зачет	5	зачет	5	зачет	3	5	9,000	ЗАЧЕТ			
6	Меренцева Дарья	05.05.2017	8,950	зачет	135	зачет	5	зачет	5	зачет	5	зачет	5	зачет	5	зачет	3	5	9,000	ЗАЧЕТ			
7	Новикова София	04.05.2016	9,280	зачет	140	зачет	5	зачет	5	зачет	5	зачет	5	зачет	5	зачет	3	5	8,700	ЗАЧЕТ			
8	Барукина Ксения		9,460	зачет	125	зачет	5	зачет	5	зачет	5	зачет	5	зачет	5	зачет	3	5	9,100	ЗАЧЕТ			

Директор СШОР

Секретарь



Иванчук В.И.

Ярис Н.С.

**СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**  
**Контрольные упражнения (тесты)**

г. Владимир

СШОР

09.12.2023

№ п/п	ФИ	Дата рождения	Челночный бег 3х10 м (не более 10,6 сек)	Р Е З У Л Т А Т	Прыжок в длину (не менее 105 см)	Р Е З У Л Т А Т	Поднимание на вис, лезла на перекладинах (не менее 5 раз)	Р Е З У Л Т А Т	Ожимание (не менее 5 раз)	Р Е З У Л Т А Т	Поднимание ног до угла (не менее 5 раз)	Р Е З У Л Т А Т	Угол в пике (не менее 5 сек)	Р Е З У Л Т А Т	Наклон (не менее +3см (не менее 3 сек)	Р Е З У Л Т А Т	Мост (не менее 5 сек)	Р Е З У Л Т А Т	Техническое мастерство	Р Е З У Л Т А Т
1	Горшкова Вера	10.10.2018	9,800	ЗАЧЕТ	120	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	3	5	9,000	ЗАЧЕТ		ЗАЧЕТ
2	Бражкина Виктория	21.11.2018	9,900	ЗАЧЕТ	120	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	3	5	8,500	ЗАЧЕТ		ЗАЧЕТ
3	Бражкина Вера	22.11.2018	10,400	ЗАЧЕТ	120	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	3	5	8,500	ЗАЧЕТ		ЗАЧЕТ
4	Большакова Кира	31.10.2018	10,600	ЗАЧЕТ	120	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	3	5	9,800	ЗАЧЕТ		ЗАЧЕТ
5	Медведева Таисия	15.03.2018	10,000	ЗАЧЕТ	120	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	3	5	8,900	ЗАЧЕТ		ЗАЧЕТ
6	Татарнова Алёна	01.06.2018	10,050	ЗАЧЕТ	120	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	3	5	8,800	ЗАЧЕТ		ЗАЧЕТ
7	Герасимова Екатерина	17.01.2018	10,140	ЗАЧЕТ	120	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	3	5	8,700	ЗАЧЕТ		ЗАЧЕТ
8	Щелкунова Милена	22.10.2018	10,600	ЗАЧЕТ	120	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	3	5	8,500	ЗАЧЕТ		ЗАЧЕТ
9	Харитоновна Маруся	04.12.2018	6,350	ЗАЧЕТ	105	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	3	5	8,000	ЗАЧЕТ		ЗАЧЕТ
10	Косян Луна	02.11.2018	10,200	ЗАЧЕТ	110	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	3	5	8,500	ЗАЧЕТ		ЗАЧЕТ
11	Волкова Алёна	21.03.2018	9,600	ЗАЧЕТ	110	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	3	5	9,000	ЗАЧЕТ		ЗАЧЕТ
12	Трофимова Милана	01.12.2018	9,800	ЗАЧЕТ	110	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	3	5	8,700	ЗАЧЕТ		ЗАЧЕТ
13	Белюсова Мария		10,600	ЗАЧЕТ	110	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	5	ЗАЧЕТ	3	5	8,500	ЗАЧЕТ		ЗАЧЕТ

Директор СШОР

Секретарь



Нванчук В.И.

Ярис Н.С.