

Спортивная гимнастика

Первенство ГБУ ДО МКСШОР «Ю» посвященное Дню защиты детей (р/н 79529)

Г.Москва

ГБУ ДО МКСШОР «Ю»

24-25 мая 2024г.

Этап подготовки ЭНП I

Нормативы общей физической подготовки

№	Фамилия, имя	Год рождения	Челночный бег 3х10м (не более 10,3 с)	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с (не менее +1 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 110 см)	Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине (не менее 2 раз)
1	Хоменко Владимир	08.03.2016	9,3	24	3	126	12
2	Чамуриди Харалампий	15.07.2016	9,1	20	3	134	11
3	Вокуев Арсений	28.10.2016	8,6	17	2	130	10
4	Власов Максим	14.12.2016	9,1	16	3	122	13

5	Петрухин Дмитрий	10.07.2017	8,9	22	4	128	8
6	Андросов Даниэль	28.07.2017	9,9	10	2	111	4
7	Вагабов Султан	22.03.2017	10,0	10	2	112	3
8	Воронов Виталий	05.09.2017	9,8	10	2	111	3
9	Глухов Данила	13.09.2017	9,8	10	2	113	4
10	Маслов Кристиан	19.11.2016	9,7	10	3	114	5

Нормативы специальной физической подготовки

№	Фамилия, имя	Год рождения	Исходное положение-вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (не менее 5 раз)	Вис «уголом» на гимнастической стенке. Фиксация положения. (не менее 5 с)	Упражнений «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45 град. Фиксация положения. (не менее 5 с)
1	Хоменко Владимир	08.03.2016	11	10	10

2	Чамуриди Харалампий	15.07.2016	9	10	10
3	Вокучев Арсений	28.10.2016	8	8	8
4	Власов Максим	14.12.2016	9	8	10
5	Петрухин Дмитрий	10.07.2017	10	10	10
6	Андросов Даниэль	28.07.2017	6	10	10
7	Вагабов Султан	22.03.2017	7	10	10
8	Воронов Виталий	05.09.2017	8	10	10
9	Глухов Данила	13.09.2017	9	10	10
10	Маслов Кристиан	19.11.2016	6	10	10

Нормативы общей физической подготовки

№	Фамилия, имя	Год рождения	Челночный бег 3х10м (не более 10,0 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с (не менее +3 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см)	Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине (не менее 3 раз)
1	Беляев Глеб	16.12.2016	9,8	15	4	125	6
2	Егоренко Михаил	26.12.2015	9,7	15	4	130	5
3	Иванов Ярослав	05.09.2016	9,6	15	4	127	6
4	Кукушкин Михаил	14.07.2016	9,8	15	4	128	7
5	Петрухин Михаил	04.09.2015	9,7	15	4	124	6

6	Арустамян Арман	2017	9,8	15	5	130	5
7	Барсегов Тигран	2015	9,6	15	5	140	6
8	Гасанов Рауф	2015	9,6	17	5	140	7
9	Густов Илья	2017	9,8	19	6	135	6
10	Кадников Арсений	2015	9,5	20	5	140	8
11	Крюков Михаил	2016	9,3	25	5	126	15
12	Петрушенко Ян	2015	9,5	33	5	125	16
13	Осадченко Георгий	2016	9,2	35	5	126	17
14	Скворцов Михаил	2015	9,1	30	5	127	15

15	Тяпкин Андрей	2014	9,0	28	5	122	18
----	---------------	------	-----	----	---	-----	----

Нормативы специальной физической подготовки

№	Фамилия, имя	Год рождения	Исходное положение-вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (не менее 6 раз)	Вис «уголом» на гимнастической стенке. Фиксация положения. (не менее 6 с)	Упражнений «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45 град. Фиксация положения. (не менее 6 с)
1	Беляев Глеб	16.12.2016	10	10	10
2	Егоренко Михаил	26.12.2015	10	10	10
3	Иванов Ярослав	05.09.2016	10	10	10
4	Кукушкин Михаил	14.07.2016	10	10	10
5	Петрухин Михаил	04.09.2015	10	10	10

6	Арустамян Арман	2017	10	10	10	10
7	Барсегов Тигран	2015	10	10	10	10
8	Гасанов Рауф	2015	10	10	10	10
9	Густов Илья	2017	15	15	10	10
10	Кадников Арсений	2015	15	15	10	10
11	Крюков Михаил	2016	10	10	10	10
12	Петрушенко Ян	2015	14	14	14	14
13	Осадченко Георгий	2016	15	15	15	15

14	Скворцов Михаил	2015	10	10	10
15	Тяпкин Андрей	2014	10	10	10

Этап подготовки УТЭ

Нормативы общей физической подготовки

№	Фамилия, имя	Год рождения	Челночный бег 3х10м (не более 9,6 с)	Бег 20 м с высокого старта (не более 4,5с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3с (не менее +4 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 140 см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 27 раз)
1	Ариг Джефферсон	2015	9,4	4,4	20	5	150	30
2	Гришин Андрей	2013	8,9	4,2	20	6	165	35
3	Густов Иван	2014	9,3	4,4	20	6	165	30
4	Зверев Александр	2014	9,4	4,4	25	6	165	30

5	Зубаков Макар	2015	9,3	4,4	30	8	160	35
6	Абугалиев Тимур	2014	9,0	4,0	20	5	145	30
7	Дмитриенко Тимофей	2014	8,9	3,8	20	5	148	30
8	Кашкаров Виктор	2013	9,1	4,1	20	5	150	30
9	Мерегин Евгений	2014	9,0	4,1	20	5	159	30
10	Руднев Егор	2014	9,1	3,8	20	5	146	30
11	Араджioni Эльдар	2015	8,1	3,8	70	8	183	40
12	Вишняков Виктор	2013	7,4	4,0	71	8	164	41
13	Зубков Дмитрий	2013	7,6	4,1	84	9	152	28
14	Терехов Дмитрий	2013	8,2	4,0	54	5	161	36

Нормативы специальной физической подготовки

№	Фамилия, имя	Год рождения	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (не менее 5 раз)	Упор «Углом» на гимнастических столбках. Фиксация положения. (не менее 10 с)	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз)	Лазание по канату с помощью ног 4м (без учета времени)
1	Артц Джефферсон	2015	8	15	6	6	Вып.
2	Гришин Андрей	2013	10	15	8	8	Вып.
3	Густов Иван	2014	8	12	6	8	Вып.
4	Зверев Александр	2014	8	15	8	8	Вып.
5	Зубаков Макар	2015	10	25	10	10	Вып.
6	Абуталиев Тимур	2014	10	15	10	10	Вып.
7	Дмитриенко Тимофей	2014	12	15	11	10	Вып.
8	Кашкаров Виктор	2013	13	15	10	10	Вып.
9	Меретин Евгений	2014	10	15	10	10	Вып.
10	Руднев Егор	2014	11	15	10	10	Вып.
11	Араджияни Эльдар	2015	13	18	11	10	Вып.
12	Вишняков Виктор	2013	12	20	12	12	Вып.
13	Зубов Дмитрий	2013	14	25	10	16	Вып.
14	Терехов Дмитрий	2013	14	30	13	20	Вып.

Нормативы специальной физической подготовки

№	Фамилия, имя	Год рождения	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (не менее 40 с)	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с)	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (не менее 10с)
1	Арут Джефферсон	2015	45	10	15
2	Гришин Андрей	2013	50	10	20
3	Густов Иван	2014	45	10	15
4	Зверев Александр	2014	45	10	15
5	Зубаков Макар	2015	50	10	20
6	Абуталиев Тимур	2014	60	10	20
7	Дмитриенко Тимофей	2014	60	10	20
8	Кашкаров Виктор	2013	60	10	20
9	Мерегин Евгений	2014	60	10	20
10	Руднев Егор	2014	60	10	20
11	Араджияни Эльдар	2015	60	10	20
12	Вишняков Виктор	2013	58	9	27
13	Зубков Дмитрий	2013	60	10	20
14	Терехов Дмитрий	2013	57	13	30

Нормативы общей физической подготовки

№	Фамилия, имя	Год рождения	Челночный бег 3х10м (не более 7,8с)	Бег 20 м с высокого старта (не более 3,8 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 24 раза)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения (не менее +8 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 200 см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)
1	Бакуменко Александр	2005	6,7	3,4	30	8	2,40	57
2	Морозов Никита	2004	6,1	3,3	36	10	2,45	59
3	Перов Евгений	2006	7,0	3,5	33	9	2,40	55
4	Морозов Иван	2007	7,1	3,3	28	11	2,35	53
5	Самсонов Иван	2007	7,2	3,4	30	9	2,40	50
6	Костыненко Олег	2006	5,6	3,3	50	10	2,10	60
7	Родин Георгий	2007	5,6	3,2	50	10	2,20	60
8	Юхин Алексей	2007	5,7	3,2	50	10	2,11	60
9	Филин Максим	2006	7,3	3,6	40	9	2,45	49
10	Синеок Георгий	2007	7,4	3,7	30	10	2,30	45

Нормативы специальной физической подготовки

№	Фамилия, имя	Год рождения	Лазание по канату без помощи ног 4 м (не более 12,5 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (не менее 15 раз)	Исходное положение-вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опустился в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения (не менее 10 с)	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах (не менее 5 раз)	Стойка на руках на полу. Фиксация положения (не менее 30 с)	Упор «уголом» на гимнастических стойках. Фиксация положения (не менее 20 с)	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спечат») (не менее 5 раз)
1	Бакуменко Александр	2005	9	22	13	12	50	35	20
2	Морозов Никита	2004	8	20	15	15	55	38	22
3	Перов Евгений	2006	8	24	14	14	53	30	23
4	Морозов Иван	2007	10	23	13	13	56	37	20
5	Самсонов Иван	2007	11	20	14	12	50	35	21
6	Костыненко Олег	2006	6,5	30	18	11	60	25	15
7	Родин Георгий	2007	6,4	30	14	10	50	30	11
8	Юхин Алексей	2007	6,7	22	12	9	56	24	14
9	Филин Максим	2006	7,9	20	15	9	40	30	10
10	Синеок Георгий	2007	9	20	12	7	30	30	12

Этап подготовке ВСМ Нормативы общей физической подготовки

№	Фамилия, имя	Год рождения	Челночный бег 3х10м (не более 7,6 с)	Бег 20 м с высокого старта (не более 3,6 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 27 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения (не менее +10 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 230 см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 45 раз)
1	Козлов Алексей	1997	6,7	3,0	40	12	240	50
2	Косьянов Алексей	1995	6,8	2,9	43	12	240	50

Нормативы специальной физической подготовки

№	Фамилия, имя	Год рождения	Лазание по канату без помощи ног 5 м (не более 7,8 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (не менее 15 раз)	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения (не менее 10 с)	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах (не менее 6 раз)	Стойка на руках на полу. Фиксация положения (не менее 60 с)
1	Козлов Алексей	1997	5,3	20	16	10	65
2	Косьянов Алексей	1995	5,2	23	15	10	67

Главный судья соревнований
Зам. Главного судьи

Бобков Д.Е.
Галенко Н.А.

