

**ГБОУ ДОД СДЮСШОР по прыжкам на лыжах с трамплина  
и лыжному двоеборью Выборгского района**

- норматив не сдан
- выполнение Федерального стандарта спортивной подготовки
- выполнение Базовых требований по предспортивной подготовке

**Протокол сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства 16-18 лет**

п/п	Фамилия, Имя тренер	Возраст	Бег 100 м (с)	Прыжок в дл. с места (см)	Прыжок в высоту с места (см)	Тройной прыжок (м)	Десятерной прыжок (м)	Кросс 3000 м (мин. сек.)	Кросс 5000 м (мин. сек.) Лыж. дв-е	Подтягивание на перекладине (юн.)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев.) (раз)	Подъем туловища лежа на спине (раз)	Челн. бег 3x10 м (с)
1	Глазунова Александра (Кузнецов)	16	04:18 (30м)	230	54	6,65	22,46	04:01 (1000 м)	-	20	50	06:89
2	Субботин Никита (Барков А.С.)	16	03:21 (30м)	256	57	8,10	28,95	03:23 (1000 м)	-	20	30	07:71
3	Яковлева Мария (Шванов М.Л.) Романова Софья	16	04:23 (30м)	223	46	6,40	22,36	04:43 (1000 м)	-	20	10	07:48
4	Чижов Фёдор (Тихонов Д.Ю.)	16	03:81 (30м)	257	55	7,79	26,90	03:32 (1000 м)	-	10	30	07:26

**Протокол сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы  
на тренировочном этапе**

**(этапе спортивной специализации) 11-15 лет**

Группа тренера: Кузнецовы

п/п	Фамилия, Имя	Возраст	Бег 30 м (с)	Прыжок в дл с места (см)	Прыжок в высоту с места (см)	Тройной прыжок	Десятерной прыжок (м)	Бег 1000 м (мин.сек.)	Кросс 3000 м (мин.сек.)	Подтягивание на перекладине(юн)/ сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев) (раз)	Подъем туловища лежа на спине (раз)	Челн.бег 3x10 м (с)
1	Бочаров Илья	14	04:35	207	56	6,80	23,66	04:00	-	10	20	07:97
2	Еремин Иван	13	04:61	190	43	5,58	20,79	04:10	-	5	20	08:54
3	Зуев Алексей	13	04:57	203	41	6,37	21,74	03:46	-	7	20	08:02
4	Зуев Андрей	13	04:25	212	54	6,43	21,00	04,00	-	10	20	07:99
5	Кириллов Никита	13	04:26	192	46	5,72	18,20	03:55	-	1	20	08:16
6	Кривенко Вадим	12	04:21	187	37	5,92	18,43	04:34	-	8	20	08:30
7	Напах Алексей	12	04:84	175	36	4,72	17,30	04:55	-	7	21	08:87
8	Стругевич Владимир	15	03:54	232	60	7,65	26,39	03:43	-	17	20	07:32
9	Щеголев Даниил	13	04:20	228	61	6,88	24,39	04:04	-	13	20	07:56
10	Гусак Алексей	12	04:20	199	44	6,02	19,30	04:21	-	10	20	08:01
11	Ефросинина Ярослава	11	04:45:	194	41	5,91	20,71	04:22	-	14	13	08:70
12	Шпанникова Александра	11	04:78	160	32	4,80	15,69	05:19	-	8	11	09:02
13	Илаури Данила	11	04:74	175	36	4,98	18,64	05:09	-	1	60	08:32
14	Кузьмин Александр	11	04:02	200	47	6,01	20,30	03:43	-	12	20	08:11
15	Налетов Александр	11	04:60	184	39	5,73	18,46	04:43	-	10	20	08:93

16	Петрушко Вадим	11	04:93	175	36	5,25	18,01	04:34	-	10	20	09:11
17	Ковалева Анна	11	05:07	157	30	4,12	15,84	05:10	-	14	20	09:50
18	Шорников Дмитрий	11	04:24	193	38	5,73	19,56	04:10	-	5	20	08:54
19	Трофимов Василий	13	04:84	193	36	5,47	18,14	04:14	-	6	20	07:33
20	Герчу Егор	11	04:44	210	56	6,77	22,78	03:48	-	6	20	07:99

*Группа тренера: Тихонов Д.Ю., Росляков И.С.*

п/п	Фамилия, Имя	Возраст	Бег 30 м (с)	Прыжок в дл с места (см)	Прыжок в высоту с места (см)	Тройной прыжок	Десятерной прыжок (м)	Бег 1000 м (мин.сек.)	Кросс 3000 м (мин.сек.)	Подтягивание на перекладине(юн)/ сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев) (раз)	Подъем туловища лежа на спине (раз)	Челн.бег 3x10 м (с)
1	Аграновская София	12	04:76	191	36	5,70	18,64	05:12	-	15	10	08:72
2	Шпынева Анна	14	04:38	214	48	8,53	20,93	04:41	-	15	10	08:72
3	Ленинская Вероника	13	04:87	195	42	5,88	20,39	05:26	-	15	10	08:42
4	Гаасс Макар	12	04:43	200	40	5,73	19,79	04:28	-	6	15	08:36

Группа тренера: Барков А.С.

п\п	Фамилия, Имя	Возраст	Бег 30 м (с)	Прыжок в дл с места (см)	Прыжок в высоту с места (см)	Тройной прыжок	Десятерной прыжок (м)	Бег 1000 м (мин.сек.)	Кросс 3000 м (мин.сек.)	Подтягивание на перекладине(юн)/ сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев) (раз)	Подъем туловища лежа на спине (раз)	Челн.бег 3x10 м (с)
1	Конанов Дмитрий	11	03:91	208	43	6,22	23,01	03:58	-	7	20	08:62
2	Конанов Андрей	11	04:32	198	41	5,98	22,20	04:07	-	8	20	08:17
3	Субботина Анастасия	11	04:06	186	40	6,21	22,84	04:11	-	20	20	08:10

Группа тренера: Тихомиров А.В.

п\п	Фамилия, Имя	Возраст	Бег 30 м (с)	Прыжок в дл с места (см)	Прыжок в высоту с места (см)	Тройной прыжок	Десятерной прыжок (м)	Бег 1000 м (мин.сек.)	Кросс 3000 м (мин.сек.)	Подтягивание на перекладине(юн)/ сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев) (раз)	Подъем туловища лежа на спине (раз)	Челн.бег 3x10 м (с)
1	Тыщенко Алексей	14	04:34	204	41	6,28	22,39	03:57	-	8	17	08:07
2	Цвиренко Данила	14	03:86	231	45	7,20	24,48	04:07	-	10	15	09:10
3	Занин Алексей	11	04:64	185	33	5,37	19,45	04:34	-	8	15	08:12
4	Солдат Полина	11	04:68	162	35	4,95	17,70	05:11	-	20	10	09:15
5	Гладкова Юлия	13	04:49	177	42	5,73	22,0	05:25	-	20	10	08:94
6	Толстых Дарья	12	04:78	178	36	5,25	18,27	07:31	-	15	10	10:41
7	Колосова Дарья	12	04:84	147	28	4,80	17,18	07:28	-	15	10	09:15

Группа тренера: Козлов А.В., Козлов В.В.

п\п	Фамилия, Имя	Возраст	Бег 30 м (с)	Прыжок в дл с места (см)	Прыжок в высоту с места (см)	Тройной прыжок	Десятерной прыжок (м)	Бег 1000 м (мин.сек.)	Кросс 3000 м (мин.сек.)	Подтягивание на перекладине(юн)/ сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев) (раз)	Подъем туловища лежа на спине (раз)	Челн.бег 3x10 м (с)
1	Егоров Андрей	15	04:07	230	44	6,93	23,10	04:12	-	6	15	07:78
2	Захаров Владимир	12	04:65	195	37	5,76	19,71	04:45	-	5	15	08:34
3	Осколкова Елена	15	04:03	213	38	6,36	21,41	05:03	-	15	10	08:24
4	Репина Анастасия	13	04:21	186	37	6,18	20,70	04:26	-	15	10	08:50
5	Лукоянов Кирилл	14	03:75	241	58	7,42	22,50	04:23	-	10	15	07:31
6	Петлёнок Никита	13	03:93	213	45	6,42	21,64	05:25	-	9	15	08:12
7	Гульков Андрей	15	03:50	273	57	8,46	27,46	03:35	-	10	15	07:54
8	Гульков Дмитрий	11	04:09	215	40	6,88	22,42	04:23	-	6	15	07:94
9	Марчуков Александр	15	04:19	265	55	7,70	25,50	04:13	-	6	15	07:06

Группа тренера: Горностаев Р.М., Шванов М.Л.

п\п	Фамилия, Имя	Возраст	Бег 30 м (с)	Прыжок в дл с места (см)	Прыжок в высоту с места (см)	Тройной прыжок	Десятерной прыжок (м)	Бег 1000 м (мин.сек.)	Кросс 3000 м (мин.сек.)	Подтягивание на перекладине(юн)/ сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев) (раз)	Подъем туловища лежа на спине (раз)	Челн.бег 3x10 м (с)
1	Мацкеева Полина	11	04:93	178	37	5,31	19,58	05:10	-	30	7	08:59
2	Дудина София	11	04:41	189	33	5,44	18,94	05:22	-	21	7	08:76
3	Кручинина София	11	04:12	208	44	6,88	22,05	04:47	-	20	10	08:87
4	Романова Софья	11	04:46	198	39	5,46	20,07	05:18	-	15	7	08:76
5	Иванова Карина	11	04:90	182	33	5,32	19,15	05:54	-	15	7	08:92
6	Молостовцев Григорий	13	03:90	228	49	5,98	22,85	04:59	-	6	15	08:46
7	Мацкеев Роман	11	04:85	182	29	5,36	19,08	05:02	-	1	10	09:39
8	Любов Артём	13	04:45	189	34	5,79	19,67	04:08	-	6	15	08:46
9	Яковлева Лидия	14	04:30	229	54	6,80	23,54	05:09	-	15	10	07:74

Группа тренера: Июст Ю.В.

п\п	Фамилия, Имя	Возраст	Бег 30 м (с)	Прыжок в дл с места (см)	Прыжок в высоту с места (см)	Тройной прыжок	Десятерной прыжок (м)	Бег 1000 м (мин.сек.)	Кросс 3000 м (мин.сек.)	Подтягивание на перекладине(юн)/ сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев) (раз)	Подъем туловища лежа на спине (раз)	Челн.бег 3x10 м (с)
1	Вайнерова Ева	14	04:24	205	49	6,37	22,05	04:28	-	20	20	08:13
2	Докучаев Степан	12	04:19	190	40	5,65	20,10	04:13	-	0	20	08:17
3	Коскин Дмитрий	14	03:96	211	52	6,90	23,58	03:42	-	6	20	07:15
4	Попов Никита	12	04:31	215	50	6,65	22,68	04:15	-	10	20	07:53
5	Садовников Вячеслав	14	03:68	215	53	7,11	24,60	03:40	-	5	20	07:67
6	Никитина Александра	13	04:24	186	35	6,03	20,10	06:35	-	14	30	08:54

# Протокол сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на этапе начальной подготовки до 11 лет

Группа тренера: Кузнецовы

п/п	Фамилия, Имя	Возраст	Бег 30 м (с)	Прыжок в дл с места (см)	Прыжок в высоту с места (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Подъем туловища лежа на спине (раз)	Челн.бег 3x10 м (с)
1	Кузьмина Мария	10	03:60	198	44	20	15	
2	Анисимова Виктория	9	05:18	161	32	15	16	
3	Серков Иван	8	05:22	147	24	12	10	
4	Шарук Ксения	8	05:15	137	28	8	16	
5	Николаенко Дмитрий	9	05:77	135	27	5	13	
6	Фомин Даниил	9	04:82	145	30	14	20	
7	Шпаковский Роман	10	04:84	160	29	20	26	
8	Майоров Дмитрий	10	05:08	167	31	12	14	
9	Клестышева Екатерина	10	04:78	150	32	15	50	
10	Воеводина Елена	8	05:08	146	37	10	10	
11	Занин Павел	7	04:40	160	28	19	15	
12	Монахов Илья	10	04:40	190	41	13	20	
13	Таркнаев Артём	9	05:90	142	28	12	10	



Группа тренера: Тихомиров А.В.

п\п	Фамилия, Имя	Возраст	Бег 30 м (с)	Прыжок в дл с места (см)	Прыжок в высоту с места (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Подъем туловища лежа на спине (раз)	Челн.бег 3x10 м (с)
1	Тихомиров Вячеслав	10	04:91	165	29	20	10	
2	Веретенникова Александра	8	06:04	133	18	11	13	
3	Томащук Евгения	10	05:02	136	24	10	7	
4	Сузанская Маргарита	9	05:55	154	24	14	20	
5	Арустамова Ольга	10	04:97	146	27	20	7	
6	Веретенникова Алксандра	9	05:58	136	23	10	7	
7	Абакумова Галина	10	04:64	177	36	8	7	

Группа тренера: Тихонов Д.Ю., Росляков И.С.

п\п	Фамилия, Имя	Возраст	Бег 30 м (с)	Прыжок в дл с места (см)	Прыжок в высоту с места (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Подъем туловища лежа на спине (раз)	Челн.бег 3x10 м (с)
1	Михович Анастасия	8	05:18	158	34	7	25	-
2	Рублев Артем	8	05:18	167	34	20	10	-
3	Быско Даниил	7	06:12	124	23	20	10	-
4	Васильев Егор	9	04:84	161	32	15	10	-

Группа тренера: Барков А.С.

п/п	Фамилия, Имя	Возраст	Бег 30 м (с)	Прыжок в дл с места (см)	Прыжок в высоту с места (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Подъем туловища лежа на спине (раз)	Челн.бег 3x10 м (с)
1	Париева Кира	9	04:77	151	38	8	20	08:07
2	Малик Никита	10	04:84	163	34	15	20	09:16
3	Морозов Захар	9	04:54	178	29	20	35	08:56
4	Смирнов Кирилл	10	05:15	130	32	5	12	10:37
5	Дуднев Святослав	8	05:43	148	27	14	20	08:99
6	Ларсов Эрнест	9	04:98	165	35	12	15	09:09
7	Шуклина Алиса	10	04:60	168	28	17	21	08:07
8	Гафиятуллин Амир	8	04:86	158	33	-	-	-
9	Кучиев Мурат	9	05:55	152	29	11	15	06:08

Группа тренера: Горностаев Р.М.

п/п	Фамилия, Имя	Возраст	Бег 30 м (с)	Прыжок в дл с места (см)	Прыжок в высоту с места (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Подъем туловища лежа на спине (раз)	Челн.бег 3x10 м (с)
1	Иваненко Анастасия	10	04:84	197	42	20	7	-
2	Якубов Виталий	10	04:41	155	35	15	10	-
3	Голбан Анна	7	06:09	125	28	20	7	-
4	Майоров Кирилл	8	05:69	132	26	13	10	-

Группа тренера: Июст Ю.В.

п/п	Фамилия, Имя	Возраст	Бег 30 м (с)	Прыжок в дл с места (см)	Прыжок в высоту с места (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Подъем туловища лежа на спине (раз)	Челн.бег 3x10 м (с)
1	Конорева Александра	9	05:84	146	27	12	20	-
2	Коншин Владислав	8	05:52	158	29	6	20	-
3	Иванова Маргарита	8	05:56	147	23	8	19	-
4	Вострикова Елизавета	7	05:84	130	30	3	10	-
5	Кирпиченков Михаил	9	05:66	129	27	10	10	-
6	Мирошников Михаил	8	05:52	154	29	13	21	-
7	Востриков Владислав	9	05:17	161	30	20	20	-
8	Дроганов Максим	10	04:76	175	30	20	20	-
9	Шнайдер Герман	8	05:96	143	28	12	20	-
10	Атаева Гуля	8	05:76	167	26	20	20	-
11	Атаева Юлдуз	10	04:73	174	25	18	20	-
12	Славиогло Карина	10	04:59	204	35	15	20	-
13	Образцов Вячеслав	10	04:68	168	32	12	20	-
14	Прончев Дмитрий	9	04:90	148	33	20	20	-
15	Иванов Максим	10	05:50	158	29	12	20	-
16	Проньжин Арсений	7	04:84	158	24	20	20	-
17	Клопот Елизавета	8	06:06	124	23	6	20	-