

**Контрольно-переводные нормативы
за 2015-2016 уч.год**

БИАТЛОН

*Сдача контрольных нормативов общей физической и специальной подготовки
на этапах начальной подготовки*

дата 02.06.2016

тренер Гамов С.Н

группа ГНП 1 года

№	ФИ спортсмена	скоростно-силовые качества				выносливость лыжная гонка 2 км	Итоговая оценка
		подъем туловища в положении лежа за 30 сек.	прыжок в длину с места	подтягивание на перекладине (мал.)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (лев.)		
1	Алимова Алина	21	152		14	зачет	
2	Ленинг Анна	14	138		17	зачет	
3	Муртазин Владислав	16	160	2		зачет	
4	Шакиров Ильяс	20	149	17		зачет	
5	Карачун Богдан					зачет	
6	Тарбеев Евгений	17	155	2		зачет	
7	Креницын Илья						
8	Зискин Роман						
9	Петров Никита						
10	БиляловаАделя	23	148		30	зачет	
11	Баженов Георгий						
12	Мамыкин Никита						
13	Иванова Юлия	23	165		30	зачет	
14	Алеева Камилла	11	135		10	зачет	

БИАТЛОН

*Сдача контрольных нормативов общей физической и специальной подготовки
на тренировочных этапах*

дата 2.06.2016

тренер Гамов С.Н

группа ГНП 3 года

№	ФИ спортсмена	быстрота		скоростно-силовые качества				выносливость			Итоговая оценка
		бег 60м	бег 100м (мал.)	подъем туловища в положении лежа за 30 сек	прыжок в длину с места	подтягивание на перекладине	стибание и разгибание рук в упоре лежа	лыжная гонка 3 км	бег 1000м (мал.)	бег 500м (лев.)	
1	Барченкова Екатерина	9,6		21	186	10	32			1,32	зачет
2	Белов Данил	9,9		20	180	6	35		3,22		зачет
3	Бойкова Диана	10,3		20	171	12	35			1,5	зачет
4	Газнанов Адель	9,8		33	179	20	44		3,08		зачет
5	Гайнуллин Булат	10,9		24	174	18	81		3,49		зачет
6	Галиева Алина	10,4		26	175	5	37			1,42	зачет
7	Гамов Александр	9,0		22	200	8	40		3,15		зачет
8	Журавлев Даниил	10,0		22	182	6	42		3,14		зачет
9	Махмутов Шамиль	9,7		26	176	15	55		3,53		зачет
10	Насретдинов Филипп	10,0		23	178	10	24		3,47		зачет
11	Шакиров Искандер	10,0		21	174	22	65		3,16		зачет
12	Юсупова Айгуль	10,0		24	176	10	60			1,49	зачет
13	Кубарев Егор	9,7		20	183	12	33		3,11		зачет

ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА

Сдача контрольных нормативов общей физической и специальной подготовки
на этапах начальной подготовки

дата 24.05.2016 г

тренер Герасимов Н.В

группа ГНП-1

№	ФИ спортсмена	скоростно-силовые качества		скоростные качества	силовые качества	силовая выносливость	координация
		прыжок в длину с места	прыжок в высоту с места <i>по обмолоту</i>	бег на 30м с ходу	стигание и разгибание рук в упоре лежа	подъем туловища, лежа на спине	
1	Валиев Руслан	1м 45см	19см	7,4с	19раз	15раз	9,8с
2	Гареев Ильнар	1м 47см	18см	8,1с	21раз	14раз	9,4с
3	Давлетов Артем	1м 40см	17см	7,9с	15раз	16раз	9,7с
4	Ермолаев Валент	1м 15см	16см	7,6с	15раз	12раз	10,8с
5	Исаев Валодия	1м 10см	16см	7,8с	13раз	10раз	11,2с
6	Вилмашинов Влад	1м 70см	22см	7,5с	31раз	24раз	8,7с
7	Польский Влад	1м 33см	17см	8,0с	17раз	13раз	11,1с
8	Самоев Рагвель	1м 50см	19см	7,7с	23раз	17раз	9,6с
9	Сурганов Давлат	1м 17см	12см	7,9с	16раз	20раз	12,1с
10	Тахаев Артур	1м 43см	16см	7,6с	28раз	23раз	10,1с
11	Тимурханов Руслан	1м 38см	11см	7,8с	20раз	19раз	10,3с
12	Фатахов Динар	1м 20см	12см	8,1с	14раз	12раз	12,2с
13	Шаров Влад	1м 68см	26см	4,8с	31раз	33раз	8,3с
14	Шереметев Эвсен	1м 25см	18см	7,5с	14раз	15раз	11,4с
15	Киевград Давлат	1м 05см	7см	8,3с	10раз	8раз	11,7с
16							
17							
18							
19							
20							

ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА

Сдача контрольных нормативов общей физической и специальной подготовки
на этапах начальной подготовки

дата 23.05.2016г

тренер Герасимов Н.В

группа 1717-2

№	ФИ спортсмена	скоростно-силовые качества		скоро- стные качества	силовые качества	силовая выносливость	координация
		прыжок в длину с места	прыжок в высоту с места <i>по Общеполову</i>	бег на 30м с ходу	сгибание и разгибание рук в упоре лежа	подъем туловища, лежа на спине	челночный бег 3x10м
1	Артёмов Артём	1м 37см	23см	5,4с	20раз	18раз	10,1с
2	Букин Владимир	1м 67см	28см	5,9с	25раз	23раз	9,8с
3	Гарипов Фарисель	1м 39см	21см	6,2с	19раз	20раз	10,2с
4	Гарипов Динар	1м 54см	26см	6,1с	28раз	24раз	9,6с
5	Евреев Самил	1м 80см	34см	6,4с	19раз	21раз	9,8с
6	Ильдебиев Артем	1м 59см	30см	6,3с	17раз	16раз	10,2с
7	Ильдебиев Насир	1м 72см	34см	6,7с	23раз	20раз	9,4с
8	Камбаров Азат	1м 60см	31см	5,4с	29раз	33раз	9,2с
9	Мухамбетов Дамир	1м 66см	32см	5,5с	27раз	31раз	9,3с
10	Фрейманов Ильяс	1м 58см	27см	5,8с	23раз	19раз	10,1с
11	Белюсов Ашис	1м 62см	31см	6,1с	24раз	22раз	9,2с
12	Шайхисаиев Никита	1м 78см	38см	5,1с	28раз	28раз	8,8с
13	Брыколаев Виталий	1м 83см	39см	5,3с	31раз	36раз	8,5с
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

ПРОТОКОЛ
нормативов ОФП по сноуборду

Группа : ГНП - 1
Тренер : Ибяттов И.И.
Дата : май 2016 г.

№	ФИО	Бег 30м. (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 800 м (мин)	отжимание	Пресс (кол-во раз)	Челноч. бег 3\10м	Наклон вперед из положения стоя (см)	Прыжок в высоту с места (см)
1	Рыльская Виктория Дмитриевна	5.5	175	3.50	17	35	8.3	10	19
2	Зарипов Булат Ильназович	6.5	160	4.20	20	27	8.9	6	20
3	Гарифуллина Алина Ильшатовна	5.6	160	4.40	21	36	8.4	9	19
4	Хакимова Нурия Галимзяновна	6.5	140	4.50	11	21	9.2	5	15
5	Газизуллин Самат Радикович	6.5	145	4.15	16	20	9.1	5	20
6	Аксанов Шамиль Айратович	6.0	170	4.10	20	35	8.5	6	22
7	Гилязов Ильхан Ильнурович	5.6	168	4.22	18	26	9.7	6	20
8	Насибуллин Ильмир Радикович	6.4	165	4.30	17	19	9.6	8	23
9	Семенов Максим Сергеевич	6.2	140	4.45	19	28	9.2	7	20
10	Насардинов Анвар Дамирович	6.5	160	4.18	15	22	9.6	4	21
11	Орехов Кирилл Максимович	6.0	160	4.09	23	29	8.8	11	23
12	Сибгатуллин Ильяс Рамзитович	6.5	165	4.16	16	23	9.5	8	20
13	Сабанаева Самира Руслановна	6.7	130	5.01	9	25	9.2	5	16
14	Зиатдинов Карим Ринатович	6.5	130	4.59	12	20	9.1	5	21
15	Гильмутдинов Нияз Фаязович	6.2	160	3.55	21	22	8.2	8	25

Тренер: _____ / Ибяттов И.И./

ПРОТОКОЛ
нормативов ОФП по сноуборду

Группа : УТГ-3

Тренер : Ибяттов И.И.

Дата : май 2016 г.

№	ФИО	Бег 30м. (с)	Прыжок в длину с места (м)	Тройной прыжок (м)	Бег 6 мин. (м)	Подтягивание на переклад/ отжимание	Пресс (кол-во раз)	Челноч. бег 3\10м	Наклон вперед из положения стоя (см)	Прыжок в высоту с места (см)	
1	Бадретдинов И.	6.2	2.15	5.40	1110	12	29	8.1	6	35	
2	Басириов И.	6.0	2.40	6.50	1160	10	31	7.9	8	36	
3	Галеева Г.	6.4	185	4.20	920	14	28	9.4	8	32	
4	Ганиев А.	6,3	2,30	6,40	1120	13	40	8,0	12	35	
5	Исаев М.	6.1	2.10	5.45	1115	10	30	8.2	10	37	
6	Колесников Р.	6.3	205	5.15	1125	9	33	8.3	9	35	
7	Маров А.	6.2	215	5.25	1100	6	30	8.2	7	35	
8	Насибуллин И.	6.0	2.08	5.10	1200	9	36	7.8	7	36	
9	Сабиров Ф.	6.1	2.25	5.05	1115	13	39	8.0	8	36	
10	Тенникова Е.	6.3	1.80	4.30	940	16	25	9.3	7	30	
11	Шигабиев И.	6.2	2.35	5.35	1190	12	35	7.9	6	35	
12	Шафигуллин И.	6.1	2.10	5.10	1100	8	31	8.3	7	36	

Тренер: _____ / Ибяттов И.И./

ПРОТОКОЛ
нормативов ОФП по фристайлу

Группа : **УТГ-4**

Тренер : **Ибяттов И.И.**

Дата : **май 2016 г.**

№	ФИО	Бег 60м. (с)	Прыжок в длину с места (см)	Тройной прыжок (м)	Бег 800м. (мин)	Подтягивание на переклад/ отжимание	Пресс (кол-во раз)	Челноч. бег 3\10м	Наклон вперед из положения стоя (см)	Прыжок в высоту с места (см)	
1	Ибяттов Карим Ильясович	8.30	250	6.70	3.15	19	45	7.90	10		
2	Ибяттов Мурат Ильясович	8.40	240	6.60	3.01	18	47	8.0	12		
3	Гайнанов Артур Камилевич	8.33	230	6.40	3.20	15	40	7.90	9		
4	Динмухаметов Искандер Марсович	8.41	245	6.50	3.35	13	35	7.80	8		
5	Демидова Алена Александровна	9.60	180	4.30	4.50	25	47	8.70	12		
6	Демидова Юлия Александровна	9.50	170	4.10	4.30	22	50	8.50	12		
7	Тихонова Юлия Игоревна	9.71	175	4.15	4.40	20	48	8.90	10		
8	Гайнанов Амир Камилевич	9.10	190	4.95	3.25	14	44	8.0	7		

Тренер: _____ / Ибяттов И.И./

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

*Сдача контрольных нормативов общей физической и специальной подготовки
на тренировочных этапах*

дата 17.03.2016 по 18.05.2016

тренер Саляхов И.А.

группа УТГ - 3

№	ФИ спортсмена	быстрота		ССК	выносливость										Итоговая оценка	
		бег 60м (лев.)	бег 100м (мал.)	прыжок в длину с места	бег 1000м (мал.)	бег 800м (лев.)	лыжи КЛ, 5км (мал.)	лыжи КЛ 3км (лев.)	лыжи КЛ 10км (мал.)	лыжи КЛ 5км (лев.)	лыжи СВ, 5км (мал.)	лыжи СВ 3км (лев.)	лыжи СВ 10км (мал.)	лыжи СВ 5км (лев.)		
1	Акашкин Руслан		13.2	227	2,57		16,09					15,12		31,37		зачет
2	Арсентьева Аня	10.5		174		3,18		12,06					10,22		18,45	зачет
3	Арсентьев Виктор		13.3	233	3,01		16,30					14,17		28,22		зачет
4	Вуклова Диана	10.0		190		3,11		13,45					11,20		22,57	зачет
5	Глухова Лия	9.3		185		3,04		12,18					10,30		19,11	зачет
6	Данилов Алексей		13.1	247	2,58		17,15					15,22		31,02		зачет
7	Зайцев Олег		14.5	192	3,27		18,50					16,20		32,30		зачет
8	Ибяттов Ленар		14.0	212	3,12		18,25					16,07		32,20		зачет

9	Петров Максим		13.9	201	3,10		16,15				14,52		30,24		зачет
10	Петров Денис		14.8	195	3,32		19,45				15,20		30,46		зачет
11	Сайфутдинов Костя		13.5	230	3,08		18,07				16,40		35,20		зачет
12	Фаттахова Аниса	10.2		192		3,08		11,22				9,50		17,20	зачет
13	Шакаева Майя	10.8		168		3,33		13,32				11,36		21,35	зачет

ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Сдача контрольных нормативов общей физической и специальной подготовки
на этапах начальной подготовки

дата 17.06.2016г

тренер Уткин ЭР

группа ГМП-1(1) ГМП-1(2)

№	ФИ спортсмена	скоростно-силовые качества		скоро- стные качества	выносливо- сть	силовые качества	координа- ция	гибкость	силовая выносливо- сть
		прыжок в длину с места	прыжок в высоту с места	бег на 30м с ходу	бег 800м	стигание и разгибание рук в упоре лежа	челночный бег 3х10м	наклон вперед из положения стоя на возвышенности	подъем туловища, лежа на спине
1	Гайфутдинова А	126	сдал	6,5	5,07	20	8,75	12	23
2	Хайрутдинова Камилла	132	сдал	7	5,19	29	8,91	13	23
3	Мустафина Амалия	139	сдал	6,8	5,16	15	8,9	14	23
4	Сафиуллина Элина	120	сдал	7,9	7,5	4	10,8	16	20
5	Мусина Карина	129	сдал	6,9	5,14	40	8,31	13	24
6	Хаймурзин Булат	138	сдал	6,7	4,58	13	8,6	7	23
7	Ибрагимова Азалия	120	сдал	6,8	5,15	10	8,91	14	23
8	Нурмухаметов Егор	125	сдал	7,78	5,08	30	9,81	6,5	23
9	Фазуллин Карим	118	сдал	6,8	4,45	30	8,22	10	23
10	Шарапов Амир	130	сдал	6,7	5,08	20	8,04	12	23
11	Гаманова Альбина	136	сдал	7,5	6,9	7	9	13	23
12	Шайхутдинова Алия	125	сдал	6,7	7,8	12	6,8	10	21
13	Измаилов Арсен	135	сдал	7,5	5,07	20	8,53	4	23
14	Култашев Григорий	137	сдал	6,5	4,36	28	7,97	14	23
15	Култашева Арина	125	сдал	6,69	4,03	25	7,7	7	23
16	Данилюк Ульяна	110	сдал	7	6,7	7	7,6	3,5	23
17	Фаттахов Артур	125	сдал	7,2	5,04	20	8,97	4	23
18	Нагимов Артур	130	сдал	6,5	6	13	7,2	6	23

прыжки на скалке (30)

46
20
34
27
24
43
27
18
37
24
39
32
11
39
40
27
23
21

ИТОГОВАЯ аттестация

зачет
зачет
зачет
не зачет
зачет
зачет
зачет
зачет
зачкт
зачет
зачет
не зчет
зачет
зачет
зачет
зачет
зачет
зачет

19	Корчагина Вика	120	сдал	6,8	5,7	9	7,9	17	23
20	Сафронова Полина	116	сдал	7,4	5,9	5	8	13	23
21	Валиев Самат	130	сдал	6,8	5,46	30	8,16	9	23
22	Осинина Вероника	109	сдал	6,9	7	15	8,2	10	23
23	Садыков Амир	135	сдал	8,2	6	5	9,6	4	22
24	Тиханьшин Евгений	130	сдал	6,25	4,58	14	8,06	6	23
25	Хашимова Екатерина	108	сдал	6,8	5	5	9	16	23
26	Ершова Евгения	132	сдал	7,1	4,9	17	8,9	8	23
27	Заббаров Карим	115	сдал	7,25	5,9	15	9	7	23
28	Ваньков Руслан	136	сдал	6,9	5,06	15	8,31	6,5	23
29	Зуб Александр	109	сдал	7	4,8	12	8,6	5	23
30	Хисамов Камиль	144	сдал	6,3	4,48	24	8,12	9	23

41	зачет
36	зачет
15	зачет
35	не зачет
31	зачет
38	зачет
43	зачет
32	не зачет
21	не зачет
11	зачет
41	зачет
20	зачет

ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ

Сдача контрольных нормативов общей физической и специальной подготовки
на этапах начальной подготовки

дата 03.06.16

тренер Зайцев ОЗ

группа ПЧП 1 г.о. 5шт

ГЧП-1(1)
ГЧП-1(2)

№	ФИ спортсмена	скоростно-силовые качества		скоро стные качества	силовые качества	силовая выносливость
		прыжок в длину с места	прыжок в высоту с места	бег на 30м с холу	сгибание и разгибание рук в упоре лежа	подъем туловища, лежа на спине
1	Логанина Элина	142	25	5'80	25	30
2	Королева Арина	141	24	5'90	20	23
3	Вилошкин Дмитрий	151	26	5'83	20	25
4	Наумова Софья	141	22	5'95	12	17
5	Малашич Егор	151	27	5'90	20	25
6	Рахматуллин Максим	155	27	5'92	20	20
7	Архипова Жанна	150	26	5'60	25	30
8	Гафарова Гайга	151	26	5'63	25	30
9	Васильева Ксения	146	25	5'20	23	28
10	Зорошук Полина	147	26	5'70	23	25
11	Галимов Родерг	152	27	5'70	20	20
12	Буторина Анастасия	142	26	5'85	16	20
13	Буторина Алёна	142	24	5'90	16	20
14	Буторин Егор	150	26	5'95	12	15
15	Биктаишева Рената	142	23	5'75	17	15
16	Садирзенова Камилла	141	23	5'87	18	16
17	Носова Милана	141	23	5'93	17	17
18	Максимова Полина	142	23	5'94	17	18
19						
20						