ПРОТОКОЛ

сдачи контрольных нормативов по ОФП на 2022– 2023 учебный год

отделения «Лыжные гонки» тренер-преподаватель Шаймухаметов Денис Валинусович 2011-2012 Девочки

№ п/п	Фамилия, имя обучающих	Год рождения	Виды упражнений ОФП								Уровень подготовки
			Бег 30 м (октябрь)	Бег 30 м (май)	Прыжок в длину с места (октябрь)	Прыжок в длину с места (май)	Бег 60 м (октябрь)	Бег 60 м (май)	Метание теннисного мяча с места (октябрь)	Метане теннисного мяча с места (май)	
1	Кудинцова Мария	2012	6.2	6.0	155	170	11.0	10.8	19	24	Зачет
2	Алексеенко Александра	2012	6.5	6.0	155	166	11.2	11.2	19	20	
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

ПРОТОКОЛ

сдачи контрольных нормативов по ОФП на 2022 – 2023 учебный год

отделения «Лыжные гонки» тренер-преподаватель Шаймухаметов Денис Валинусович 2009-2010 Девушки

№ п/п	Фамилия, имя обучающих	Год рождения	Виды упражнений ОФП								Уровень подготовки
			Бег 30 м (октябрь)	Бег 30 м (май)	Прыжок в длину с места (октябрь)	Прыжок в длину с места (май)	Бег 60 м (октябрь)	Бег 60 м (май)	Метание теннисного мяча с места (октябрь)	Метане теннисного мяча с места (май)	
1	Сохранова Дарья	2010	6.0	5.9	155	160	10.6	10.8	23	25	
2	Жигунова Алёна	2009	6.0	6.0	158	168	10.8	10.7	24	29	Зачёт
3	Курбанова Анжелика	2009	6.0	6.0	170	179	10.8	10.5	25	30	Зачёт
4	Шмакова Полина	2009	6.0	5.8	179	184	10.8	10.4	27	32	Зачёт
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

ПРОТОКОЛ

сдачи контрольных нормативов по ОФП на 2022– 2023 учебный год

отделения «Лыжные гонки» тренер-преподаватель Шаймухаметов Денис Валинусович 2013-2014 Девочки

№ п/п	Фамилия, имя обучающих	Год рождения	Виды упражнений ОФП								Уровень подготовки
			Бег 30 м (октябрь)	Бег 30 м (май)	Прыжок в длину с места (октябрь)	Прыжок в длину с места (май)	Бег 60 м (октябрь)	Бег 60 м (май)	Метание теннисного мяча с места (октябрь)	Метане теннисного мяча с места (май)	
1	Борченко Александра	2014	8.6	8.5	155	165	11.9	11.4	16	18	Базовый
2	Овчинникова Мария	2014	8.6	8.5	160	162	11.9	11.4	16	18	Базовый
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

ПРОТОКОЛ

сдачи контрольных нормативов по ОФП на 2022 – 2023 учебный год

отделения «Лыжные гонки» тренер-преподаватель Шаймухаметов Денис Валинусович 2007.–2008 Юноши

№ п/п	Фамилия, имя обучающих	Год рождения	Виды упражнений ОФП								Уровень подготовки
			Бег 30 м (октябрь)	Бег 30 м (май)	Прыжок в длину с места (октябрь)	Прыжок в длину с места (май)	Бег 60 м (октябрь)	Бег 60 м (май)	Метание теннисного мяча с места (октябрь)	Метане теннисного мяча с места (май)	
1	Арсланов Илья	2008	5.6	5.4	190	200	9.0	8.7	50	51	Зачёт
2	Соборов Кирилл	2008	5.6	5.4	190	200	8.8	8.7	51	52	Зачёт
3	Пименов Семён	2008	5.6	5.4	194	205	9.0	8.8	52	53	Зачёт
4	Кузнецов Роман	2008	5.6	5.4	198	210	8.7	8.5	50	50	Зачёт
5	Вострецов Владислав	2007	5.4	5.3	200	210	8.5	8.4	53	54	Зачёт
6	Гребенюк Владислав	2007	5.4	5.2	210	215	8.5	8.2	55	55	Зачёт
7	Шакиров Максим	2007	5.4	5.3	210	215	8.8	8.4	55	55	Зачёт
8	Сергеев Матвей	2006	5.4	5.0	220	224	8.4	8.0	60	61	Зачёт
9	Дробинов Артём	2006	5.4	5.3	230	231	8.5	8.1	52	54	Зачёт
10											
11											
12											
13											
14											
15											

ПРОТОКОЛ

сдачи контрольных нормативов по ОФП на 2022 – 2023 учебный год

отделения «Лыжные гонки» тренер-преподаватель Шаймухаметов Денис Валинусович 2009 - 2010 Итоги

№ п/п	Фамилия, имя обучающих	Год рождения	Виды упражнений ОФП								Уровень подготовки
			Бег 30 м (октябрь)	Бег 30 м (май)	Прыжок в длину с места (октябрь)	Прыжок в длину с места (май)	Бег 60 м (октябрь)	Бег 60 м (май)	Метание теннисного мяча с места (октябрь)	Метане теннисного мяча с места (май)	
1	Шмалёв Арсений	2010	5.8	5.8	170	175	11.0	11.0	28	29	Зачет
2	Галимуллин Данил	2010	5.8	5.7	175	180	11.0	10.3	28	37	Зачет
3	Кудинов Александр	2010	5.8	5.8	178	185	11.1	10.0	32	39	Зачёт
4	Карпов Кирилл	2010	6.4	6.0	170	180	12.0	11.2	36	38	зачет
5	Шаймухаметов Владимир	2009	6.0	5.6	208	215	9.2	8.7	40	44	Зачёт
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

ПРОТОКОЛ

сдачи контрольных нормативов по ОФП на 2022 – 2023 учебный год

отделения «Лыжные гонки» тренер-преподаватель Шаймухаметов Денис Валинусович 2011-2012 юноши

№ п/п	Фамилия, имя обучающих	Год рождения	Виды упражнений ОФП								Уровень подготовки
			Бег 30 м (октябрь)	Бег 30 м (май)	Прыжок в длину с места (октябрь)	Прыжок в длину с места (май)	Бег 60 м (октябрь)	Бег 60 м (май)	Метание теннисного мяча с места (октябрь)	Метане теннисного мяча с места (май)	
1	Вамлев Егор	2012	7.7	6.9	144	170	13.7	13.0	20	24	Зачет
2	Тимофеев Иван	2012	7.8	6.8	143	162	13.8	13.2	19	20	Зачет
3	Гуляев Тимофей	2012	6.7	6.3	168	174	13.5	13.0	21	25	Зачет
4	Святогоров Семён	2012	6.7	6.3	145	170	13.7	13.2	20	24	Зачет
5	Бабушкин Тимофей	2011	6.6	5.8	170	190	13.1	12.0	30	37	Зачет
6	Комлев Дмитрий	2011	7.0	6.4	170	182	13.0	12.5	28	30	Зачет
7	Конорушкин Марк	2011	6.4	5.8	168	175	13.0	12.6	29	32	Зачет
8	Родюшин Матвей	2011	6.7	6.0	169	174	13.0	12.3	28	29	Зачет
9	Рахматуллин Тимур	2011	6.7	6.2	168	176	13.1	12.4	29	29	Зачет
10	Комлаков Савелий	2011	6.4	5.8	170	190	12.5	12.0	32	38	Зачет
11	Красильников Макар	2011	6.4	5.8	174	191	12.6	11.8	34	39	Зачёт
12	Пензин Иван	2011	7.0	6.3	169	182	13.0	11.9	39	41	Зачет
13	Горопов Степан	2011	6.4	5.8	168	194	12.5	11.0	42	47	Зачет
14											
15											

ПРОТОКОЛ

сдачи контрольных нормативов по ОФП на 2022 – 2023 учебный год

отделения «Лыжные гонки» тренер-преподаватель Шаймухаметов Денис Валинусович 2013-2014 юноши

№ п/п	Фамилия, имя обучающих	Год рождения	Виды упражнений ОФП								Уровень подготовки
			Бег 30 м (октябрь)	Бег 30 м (май)	Прыжок в длину с места (октябрь)	Прыжок в длину с места (май)	Бег 60 м (октябрь)	Бег 60 м (май)	Метание теннисного мяча с места (октябрь)	Метане теннисного мяча с места (май)	
1	Аристов Макар	2014	7.7	7.2	144	160	13.9	13.4	18	22	Зачёт
2	Аристов Мирон	2014	7.7	7.3	150	160	13.9	13.2	17	23	Зачёт
3	Рожнин Семён	2014	7.8	7.5	140	142	14.2	14.0	18	20	Зачёт
4	Гамаев Даниил	2013	6.7	6.2	170	180	13.7	13.0	25	30	Зачёт
5	Грядев Григорий	2013	7.6	7.3	140	144	13.9	13.9	18	19	Зачёт
6	Вафин Константин	2013	7.7	7.0	139	160	13.7	13.0	19	24	Зачёт
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											