

Протокол
приема вступительных нормативов по ОФП и техническому мастерству отделения фигурного катания

Продвинутый уровень СОп-2

ОФП

№	Фамилия, Имя	Бег 30 м	Баллы	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Баллы	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от ур. Скамьи)	Баллы	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Баллы	Челночный бег 3х10 м	Баллы	Прыжки на скакалке на двух ногах	Баллы	Прыжки на скакалке на одной ноге	Баллы	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	Баллы	Прыжок в высоту с места	Баллы	Общий балл	Результат
1	Благодарова Ксения	6,5	5	44	5	17	5	190	5	8,69	5	197	5	174	5	30	2	30	3	40	сдала
2	Михайлова Есения	6,68	2	37	5	17	5	172	5	8,8	5	160	4	140	5	35	1	28	1	38	сдала

Техническое мастерство

№ п/п	Фамилия, Имя	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	Благодарова Ксения	<u>1 упражнение</u> (Спираль по восьмерке с включением корабликов и сложных поворотов)	3	3	3	3
2		<u>2 упражнение</u> (Флип в 1 об, Риттбергер в 1 об, Лутц в 1 об, Аксель 1,5 об)	3	3	3	3
3		<u>3 упражнение</u> (Вращения: в ласточке и в ласточке со сменой ног)	2	2	2	2
		Итого				8

Техническое мастерство

№ п/п	Фамилия, Имя	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	Михайлова Есения	<u>1 упражнение</u> (Спираль по восьмерке с включением корабликов и сложных поворотов)	3	3	3	3
2		<u>2 упражнение</u> (Флип в 1 об, Риттбергер в 1 об, Лутц в 1 об, Аксель 1,5 об)	3	3	3	3
3		<u>3 упражнение</u>	2	2	2	2

		(Вращения: в ласточке и в ласточке со сменой ног)				
		Итого				8

Председатель комиссии: _____ /Юрченко А.И./

Секретарь комиссии: _____ /Платонова Э.Д./

Члены комиссии:

ОФП:

_____ /Кузнецов П.А./

_____ /Смирнова А.В./

Техническое мастерство:

_____ /Юрченко А.И./

_____ /Казанцева В.В./

_____ /Галкин Р.С./