

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на СОБ-2,3 (свыше года обучения) по виду спорта
«Брейкинг»**

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м. не более: М - 6,7 с., не более Д - 6,8 с.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу М: не менее 10 Д: не менее 6		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) М: не менее +3 Д: не менее +5		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами М: не менее 120 Д: не менее 115		Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки вверх, в замке. Отведение рук назад М: не менее 15 Д: не менее 30		Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения М: не менее 4 Д: не менее 5		И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение М: не менее 7 Д: не менее 5		И.П. - впе на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угола» не менее 5		Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях	тест	ИТОГ
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Балл	Балл	Балл		
1	Павлов Андрей	6,5	1	21	1	+7	1	1,2	1	15	1	15	1	50	1	13	1	1	1	9
2	Абрамкин Кирилл	6,6	1	20	1	+3	1	1,4	1	15	1	15	1	50	1	7	1	1	1	9
3	Яковлева Радя	6,4	1	20	1	+20	1	1,5	1	30	1	15	1	30	1	10	1	1	1	9
4	Бахаренко Лесю	6,7	1	30	1	+20	1	1,5	1	30	1	15	1	30	1	30	1	1	1	9
5	Цвистаев Валентин	6,5	1	30	1	+5	1	1,5	1	20	1	15	1	20	1	25	1	1	1	9
6	Мухомов Артем	6,4	1	22	1	+10	1	1,6	1	20	1	15	1	50	1	16	1	1	1	9
7	Тереминский Кирилл	6,2	1	20	1	+20	1	1,6	1	15	1	15	1	60	1	13	1	1	1	9
8	Остроушков Ю	6,3	1	15	1	+10	1	1,2	1	15	1	15	1	30	1	25	1	1	1	9
9	Павлов Т.	6,3	1	17	1	+15	1	1,25	1	15	1	15	1	30	1	18	1	1	1	9
10	Родриков Т.	6,2	1	15	1	+8	1	1,2	1	17	1	15	1	40	1	17	1	1	1	9
11	Тамерканов И.	6,6	1	15	1	+4	1	1,3	1	18	1	15	1	30	1	20	1	1	1	9
12	Чернышников М.	6,5	1	18	1	+7	1	1,35	1	15	1	15	1	40	1	16	1	1	1	9

Отделение

Группа

Дата

Брейкинг

СОБ-2

Тренер

Подпись

Васильев Григорий Викторович

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на СОБ-2,3 (свыше года обучения) по виду спорта
«Брейкинг»**

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м. не более: М - 6,7 с., не более Д - 6,8 с.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу М: не менее 10 Д: не менее 6		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) М: не менее +3 Д: не менее +5		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами М: не менее 120 Д: не менее 115		Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки вверх, в замке. Отведение рук назад М: не менее 15 Д: не менее 30		Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения М: не менее 4 Д: не менее 5		И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение М: не менее 7 Д: не менее 5		И.П. - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» не менее 5	Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях	тест	ИТОГ
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Балл	Балл		
1	Тарасов	6,5	1	21	1	+7	1	1,2	1	15	1	15	1	50	1	13	1	1	9
2	Гиря Т.	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	-	-	не бал.
3	Башкин А.	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	-	-	не бал.
4	Жигарев А.	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	-	-	не бал.
5	Клюков Г.	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	-	-	не бал.
6	Клюков Р.	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	-	-	не бал.
7	Питюков	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	-	-	не бал.
8	Радченко	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	-	-	не бал.
9	Росинка	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	-	-	не бал.
10	Смирнов	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	-	-	не бал.
11																			
12																			

Отделение

Группа

Дата

Брейкинг

СОБ-2

Тренер

Подпись

г.

Питюков Т.В.

[Подпись]

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(этап спортивной специализации)

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м. М не более 6,0 с., Д не более 6,2 с		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу М: не менее 13 Д: не менее 7		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) М: не менее +4 Д: не менее +5		Челночный бег 3х10 м М: не более 9,3 Д: не более 9,5		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами М: не менее 140 Д: не менее		Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях 2 соревнования – выполнено 0 соревнований – не выполнено		ИТОГО
		Результат	выполнен / не выполнен	Результат	выполнен / не выполнен	Результат	выполнен / не выполнен	Результат	выполнен / не выполнен	Результат	выполнен / не выполнен	Результат	выполнен / не выполнен	
1	Тохмиев	5,2	3	30	3	+4	1	8,8	3	160	3	1		14
2	Дармиев	5,8	1	30	3	+5	2	9,0	2	150	2	1		11
3	Жоралов	5,0	3	30	3	+7	3	8,0	3	155	2	1		15
4	Косминия	5,7	1	20	3	+15	3	8,8	3	155	2	1		13
5	Харатов	5,8	1	30	3	+12	3	8,2	3	160	3	1		14
6	Дроздов	5,7	1	25	3	+8	3	8,5	3	160	3	1		14
7	Мамасова	5,9	3	20	3	+17	3	9,0	2	140	1	1		13
8	Петров	5,8	1	30	3	+15	3	8,7	3	150	2	1		13
9	Горобченко	5,4	3	30	3	+20	3	8,5	3	160	3	1		16
10														
11														
12														

Отделение

Группа

Дата

Брейкинг

УТ(СС)- 1

Тренер

Подпись

Бермиев

Бермиев

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на СОб 7
(до года обучения) по виду спорта «Брейкинг»

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м. не более: М - 6,9 с., не более Д.- 7,1 с.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу М: не менее 8 Д: не менее 5		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) М: не менее +1 Д: не менее +3		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами М: не менее 110 Д: не менее 105		Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки вверх, в замке. Отведение рук назад М: не менее 15 Д: не менее 30		Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в сторону. Удержание положения М: не менее 4 Д: не менее 5		И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение М: не менее 7 Д: не менее 5		И.П. - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» не менее 5		Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях		ИТОГ
		Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	балл	балл			
1	Антонов Егор	6,6с	3	30	3	+1	1	1.20	1	15	1	10	3	40	3	5 (1)		15		
2	Приходько Софья	6,9с	1	25	3	+3	2	1.20	1	30	2	10	3	20	3	6 (1)		15		
3	Садов Михаил	6,1с	3	20	3	+4	2	1.20	1	20	2	15	3	30	3	10 (3)		14,20		
4	Мелевский Рамиль	6,8с	2	13	3	+5	3	1.10	1	21	2	13	3	20	3	8 (2)		19		
5	Быков Гектор	6,0с	3	20	3	+8	3	1.30	2	23	2	20	3	22	3	10 (3)		22		
6	Тен Накар	6,2с	3	36	3	+7	3	1.15	1	16	1	19	3	34	3	6 (1)		18		
7	Сухинин Светомир	5,9с	3	40	3	+5	3	1.25	1	17	1	25	3	13	3	8 (2)		19		
8	Сермаков Захар	6,2с	3	14	3	+1	1	1.10	1	16	1	14	3	28	3	5 (1)		16		
9	Куликов Платон	6,1с	3	20	3	+3	2	1.17	1	15	1	18	3	40	3	6 (1)		17		
10	Котцов Даниил	6,3с	3	40	3	+5	3	1.19	1	20	1	22	3	40	3	10 (3)		20		
11	Беганов Ефим	6,1с	3	23	3	+4	3	1.12	1	22	1	9	3	29	3	6 (1)		18		
12	Ткачев Денис	6,8с	2	18	3	+6	3	1.14	1	21	1	13	3	36	3	8 (2)		18		

Отделение

Брейкинг

Группа

Соб 1

Дата

11 ноября 2025

Тренер

Фадеева Тамара

Подпись

Тамара

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(этап спортивной специализации)

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м. М не более 6,0 с., Д не более 6,2 с		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу М: не менее 13 Д: не менее 7		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) М: не менее +4 Д: не менее +5		Челночный бег 3x10 м М: не более 9,3 Д: не более 9,5		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами М: не менее 140 Д: не менее		Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях 2 соревнования – выполнено 0 соревнований – не выполнено		ИТОГО
		Результат	выполнен / не выполнен	Результат	выполнен / не выполнен	Результат	выполнен / не выполнен	Результат	выполнен / не выполнен	Результат	выполнен / не выполнен	Результат	выполнен / не выполнен	
1	Бурушков Иван	6	1	35	3	10	3	8,4	3	155	2	1		13
2	Баликова Алевтина	6,1	1	30	3	17	3	9,1	2	172	3	1		13
3	Павлов Артём	5,7	1	40	3	12	3	8,0	3	194	3	1		14
4	Тотарев Евгений	6	1	30	3	11	3	8,6	3	161	3	1		14
5	Зимин Олег	5,4	3	45	3	10	3	7,7	3	220	3	1		16
6	Зимин Ростислав	5,8	1	40	3	10	3	8,0	3	190	3	1		14
7	Карпова Екатерина	6,2	1	20	3	14	3	9,2	2	167	3	1		13
8	Куртнев Георгий	5,7	1	37	3	9	3	8,2	3	186	3	1		14
9	Кузнецов Иван	6	1	34	3	8	3	9,1	2	164	3	1		13
10	Лукьянова Алёна	6,1	1	30	3	14	3	8,8	3	173	3	1		14
11	Медведев Андрей	5,5	2	50	3	11	3	7,5	3	214	3	1		13
12	Михеева Вероника	5,9	1	37	3	14	3	8,4	3	184	3	1		14

Отделение

Группа

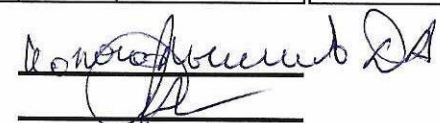
Дата

Брейкинг

УТ(СС)-4

Тренер

Подпись



НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(этап спортивной специализации)

№ п/п	Фамилия, имя	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин не менее 70 раз		Подъем туловища за 1 мин не менее 35		Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. Фиксация положения. не менее 3,0		И.П. – стойка на руках на полу, лицом к стене с опорой ногами о стену. Фиксация положения. не менее 10,0		тест	
		Результат		Результат	выполнен / не выполнен	Результат	выполнен / не выполнен	Результат	выполнен / не выполнен	выполнено / не выполнено	
1	Бурдукин Иван	87	3	42	2	10	3	67	3	1	25
2	Балыкина Анастасия	104	3	42	2	15	3	58	3	1	25
3	Владов Артём	136	3	48	3	10	3	62	3	1	27
4	Готфрид Евгений	96	3	37	1	11	3	60	3	1	25
5	Зимин Олег	142	3	49	3	6	3	60	3	1	30
6	Зимин Ростислав	140	3	46	3	7	3	60	3	1	24
7	Куртнева Екатерина	98	3	41	2	12	3	47	3	1	25
8	Куртнев Георгий	148	3	48	3	10	3	62	3	1	26
9	Куртнев Иван	106	3	42	2	14	3	48	3	1	25
10	Лукьянова Анна	124	3	44	2	16	3	59	3	1	26
11	Медведев Андрей	152	3	49	3	15	3	74	3	1	26
12	Михеева Вероника	137	3	47	3	15	3	57	3	1	27

Отделение

Группа

Дата

Брейкинг

УТ(СС)- 4

Тренер

Подпись



НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(этап спортивной специализации)

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м. М не более 6,0 с., Д не более 6,2 с		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу М: не менее 13 Д: не менее 7		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) М: не менее +4 Д: не менее +5		Челночный бег 3x10 м М: не более 9,3 Д: не более 9,5		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами М: не менее 140 Д: не менее		Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях 2 соревнования – выполнено 0 соревнований – не выполнено		ИТОГО
		Результат	выполнен / не выполнен	Результат	выполнен / не выполнен	Результат	выполнен / не выполнен	Результат	выполнен / не выполнен	Результат	выполнен / не выполнен	Результат	выполнен / не выполнен	
1	Одинцов Семен	6	1	32	3	13	3	9,0	3	163	3	1		14
2	Тюрицкий Семен	6	1	29	3	11	3	9,0	3	152	3	1		14
3	Сенько Георгий	5,7	1	36	3	12	3	8,1	3	176	3	1		14
4	Сотник Владимир	5,9	1	30	3	9	3	8,9	3	156	3	1		14
5	Шверцовская Варвара	5,8	1	40	3	13	3	8,5	3	179	3	1		14
6	Минин Давид	5,7	1	45	3	16	3	8,7	3	157	3	1		14
7	Штукель Сергей	5,5	2	47	3	12	3	7,6	3	211	3	1		14
8	Артемова Маргарита	5,8	1	35	3	18	3	7,7	3	150	3	1		14
9	Елисеев Константин	5,6	1	50	3	16	3	6,6	3	175	3	1		14
10														
11														
12														

Отделение

Группа

Дата

Брейкинг

УТ(СС)-14

Тренер

Подпись

Копировать ДА

НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(этап спортивной специализации)

№ п/п	Фамилия, имя	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин не менее 70 раз		Подъем туловища за 1 мин не менее 35		Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. Фиксация положения. не менее 3,0		И.П. – стойка на руках на полу, лицом к стене с опорой ногами о стену. Фиксация положения. не менее 10,0		тест	
		Результат		Результат	выполнен / не выполнен	Результат	выполнен / не выполнен	Результат	выполнен / не выполнен	выполнено / не выполнено	
1	Одичинцов Семен	104	3	37	1	12	3	54	3	1	25
2	Тиорунский Семен	92	3	39	1	10	3	45	3	1	25
3	Сенько Георгий	143	3	47	2	14	3	60	3	1	25
4	Сотник Владислав	88	3	38	1	13	3	47	3	1	25
5	Твердовская Маргарита	140	3	46	3	14	3	65	3	1	25
6	Шинин Давид	138	3	44	2	15	3	70	3	1	24
7	Штирнев Серафим	150	3	49	3	15	3	77	3	1	25
8	Артемьева Маргарита	112	3	38	1	14	3	60	3	1	23
9	Елисеев К.	135	3	44	2	15	3	74	3	1	24
10											
11											
12											

Отделение
Группа
Дата

Брейкинг
УТ(СС)- 3

Тренер
Подпись

Колосов Д.А.
[Подпись]