

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 - 8,6 с., не более Д - 9,1 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 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 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	Торбешин А.А.	8,5	2	18	3	+4	2	110	1	16°	1	10	3	30	3	6 (1)	4		16
2	Захаренко И.	8,4	2	20	3	+3	1	112	1	18°	1	15	3	25	3	7 (2)	2		16
3	Короней Д.	8,1	3	15	3	+3	1	109	1	19°	1	20	3	37	3	7 (2)	2		17
4	Огородников А.	8,3	2	25	3	+5	3	111	1	17°	1	19	3	30	3	8 (2)	2		18
5	Топоренко И.	7,9	3	23	3	+4	2	115	2	16°	1	23	3	18	3	6 (1)	4		18
6	Густав В.	8,0	3	22	3	+3	1	112	1	19°	1	17	3	19	3	9 (3)	3		18
7	Чернышев К.	8,1	5	19	3	+4	2	109	1	22°	1	19	3	15	3	6 (1)	4		17
8	Чернышев И.	8,3	2	22	3	+5	3	110	1	20°	1	22	3	26	3	5 (1)	4		17
9	Савельев Р.	8,5	3	20	3	+6	3	108	1	36°	3	24	3	20	3	6 (1)	4		20
10	Веденко Ю.	8,1	3	18	3	+3	1	116	2	21°	1	19	3	19	3	8 (2)	2		18
11																			
12																			

Отделение
Группа
Дата

Брейкинг
Соб- 3

Тренер
Подпись

Берасов Г.

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		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 за 1 мин. Не менее - 35 раз		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		ИТОГО
		Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	
1	Голышев Е.	82	3	46	3	8	3	40	3	12
2	Горбисанов Р.	80	3	47	3	7	3	45	3	12
3	Касимов А.	81	3	41	2	6	2	38	3	10
4	Дроздов М.	86	3	40	2	5	2	52	3	10
5	Космина С.	87	3	48	3	8	3	49	3	12
6	Мамашева У.	72	2	41	2	10	3	54	3	10
7	Петров Е.	71	2	39	1	11	3	50	3	89
8	Храбров Д.	80	3	45	3	13	3	46	3	12
9										
10										
11										
12										

Отделение

Брейкинг

Группа

УТ(СС)-1

Дата

Тренер

Подпись

Бетасов Б.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м. М не более 6,5 с., Д не более 6,6 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		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами М: не менее 140 Д: не менее 130		ИТОГО
		Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	
1	Григорьев С	6,1	3	25	3	+5	2	148	2	20
2	Горбаченко Р	5,9	3	23	5	+6	3	146	2	11
3	Данилов А.	5,8	3	26	3	+5	2	151	2	10
4	Дроздов М.	6,2	2	19	3	+4	3	149	2	10
5	Костина С	6,3	2	22	3	+6	2	138	2	9
6	Мамонтова У.	6,4	2	21	3	+9	3	140	2	10
7	Петров Е	6,1	3	20	3	+6	3	147	2	11
8	Карабатов Р	6,2	2	18	3	+7	3	150	2	10
9										
10										
11										
12										

Отделение

Группа

Дата

Брейкинг

УТ(СС)- 1

Тренер

Подпись

Бетанов Г.

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		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 за 1 мин. Не менее - 35 раз		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		ИТОГО
		Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	
1	Артюшова И.	100	1	60	1	7,0	1	30,0	1	4
2	Балкина А.	89	1	45	1	7,0	1	30,0	1	4
3	Воздев А.	110	1	65	1	4,5	1	30,0	1	4
4	Гоморин Е.	95	1	50	1	4,0	1	30,0	1	4
5	Караткина Е.	100	1	45	1	7,5	1	25,5	1	4
6	Киринцев Т.	110	1	55	1	4,0	1	40,5	1	4
7	Курмачев И.	90	1	40	1	4,0	1	30,0	1	4
8	Лунякина А.	95	1	40	1	4,5	1	25,5	1	4
9	Орлов С.	100	1	42	1	4,0	1	40,5	1	4
10	Семин Т.	105	1	53	1	4,0	1	50,0	1	4
11	Ситкин В.	101	1	50	1	4,0	1	50,0	1	4
12	Бурдakov И.	85	1	41	1	4,0	1	50,0	1	

Отделение

Группа

Дата

Брейкинг

УТ(СС)-

11.05.2026

Тренер

Подпись

Кондратьев Д.А.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м. М не более 6,5 с., Д не более 6,6 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		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами М: не менее 140 Д: не менее 130		ИТОГО
		Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	
1	Артемычев М.	5,5	1	50	1	20	1	215	1	4
2	Байкина А.	5,9	1	30	1	18,5	1	200	1	4
3	Воздев А.	5,9	1	65	1	13	1	210	1	4
4	Гомарин Е.	6,1	1	45	1	12	1	185	1	4
5	Карникова Е.	5,8	1	30	1	17	1	205	1	4
6	Киринцев Т.	5,5	1	55	1	15,3	1	215	1	4
7	Кузнецов И.	6,2	1	35	1	11	1	190	1	4
8	Лунякина А.	5,9	1	37	1	15	1	200	1	4
9	Овощев С.	5,8	1	40	1	10,2	1	180	1	4
10	Сенко Т.	5,5	1	48	1	12	1	210	1	4
11	Соткин В.	5,6	1	36	1	15	1	175	1	4
12	Бурдуков И.	5,7	1	45	1	17,5	1	170	1	4

Отделение

Группа

Дата

Брейкинг

УТ(СС)- 4

11.05.2026

Тренер

Подпись

Кондратьев Д.А.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м. М не более 6,5 с., Д не более 6,6 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		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами М: не менее 140 Д: не менее 130		ИТОГО
		Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	
1	Емисейцев К.	6,1	1	60	1	19,5	1	215	1	4
2	Зимин О.	5,4	1	55	1	13	1	215	1	4
3	Зимин Р.	5,4	1	50	1	11	1	215	1	4
4	Медведев А.	5,3	1	60	1	14	1	215	1	4
5	Михеев В.	5,9	1	35	1	17,5	1	200	1	4
6	Мерзетская В.	5,5	1	55	1	19,5	1	210	1	4
7	Минин Д.	6,1	1	54	1	15,2	1	190	1	4
8	Митурев С.	5,5	1	60	1	13	1	200	1	4
9										
10										
11										
12										

Отделение

Группа

Дата

Брейкинг

УТ(СС)- 4

12.05.2026

Тренер

Подпись

Кондратьев Д.А.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на СОБ - 1
(до года обучения) по виду спорта «Брейкинг»

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м. не более: М - 9,6 с., не более Д.- 10,1 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 95 Д: не менее 87		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		ИТОГ
		Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	
1	Антонов Егор	8,9	3	20	3	+1	1	98	2	18°	1	10	3	14
2	Арукасов Руслан	9,1	3	21	3	+2	2	100	2	17°	1	15	3	14
3	Васильев Андрей	8,8	3	13	3	+1	1	99	3	16°	1	12	3	14
4	Котух Данила	8,7	3	15	3	+3	3	100	2	18°	1	11	3	15
5	Котух Артем	9,3	3	22	3	+2	2	103	2	17°	1	15	3	14
6	Куликов Платон	9,2	3	18	3	+2	2	97	2	16°	1	20	3	14
7	Тригорьев Михаил	8,7	3	20	3	+1	1	98	2	18°	1	18	3	13
8	Тон Макарь	8,9	3	18	3	+1	1	101	2	16°	1	19	3	13
9	Сухомин Святослав	8,6	3	20	3	+3	3	103	2	18°	1	17	3	15
10	Жаков Алексей	8,4	3	23	3	+1	1	100	2	19°	1	16	3	13
11	Тарасов Федор	9,4	2	16	3	+2	2	99	2	19°	1	10	3	13
12	Исмаилов Рамиль	8,9,2	3	9	3	+2	2	96	2	18°	1	9	3	14
	Сергеев Захар	9,3	3	9	3	+2	2	97	2	19°	1	9	3	14

Отделение

Брейкинг

Группа

Соб - 1

Дата

19.05.26

Тренер

Подпись

Тарасова Тамара Дмитриевна