

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска "Спортивная школа"
 Протокол № 10 от 29.09.2025
 контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки
 для зачисления на 2025/2026 учебный год

Вид спорта: Пауэрлифтинг

Этап подготовки: Начальная подготовка

Тестируемое физическое качество										Скоростные качества		Скоростно-силовые качества				Сила								Координация			Баллы	Выполнил/не выполнил
№	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Группа	Тренер-преподаватель	Бег 30 м		сдал/не сдал	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.		сдал/не сдал	Прыжок в длину с места двумя ногами (см.)		сдал/не сдал	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)		сдал/не сдал	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		сдал/не сдал	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (сек.)		сдал/не сдал	Приседание, ладони на затылке		сдал/не сдал			
					юноши не более 6,2 сек	девушки не более 6,4 сек		юноши не менее 9 раз	девушки не менее 7 раз		юноши не менее 130 см	девушки не менее 120 см		юноши не менее 27 раз	девушки не менее 24 раз		юноши не менее 10 раз	девушки не менее 5 раз		юноши не менее 7,0 сек	девушки не менее 8,0 сек		юноши не менее 10 раз	девушки не менее 5 раз				
1	Антонов Богдан Денисович	17.01.2012	НП	Луценко А.А.	4.8		сдал	11		сдал	180		сдал	31		сдал	30		сдал	12,0		сдал	16		сдал	35	выполнил	
2	Бельков Арсений Александрович	22.01.2011	НП	Луценко А.А.	5.2		сдал	12		сдал	200		сдал	37		сдал	20		сдал	9.3		сдал	17		сдал	35	выполнил	
3	Бородин Макар Самсонович	30.12.2012	НП	Луценко А.А.	4.9		сдал	14		сдал	160		сдал	35		сдал	11		сдал	11.9		сдал	19		сдал	35	выполнил	
4	Залесский Никита Владимирович	24.06.2010	НП	Луценко А.А.	5.9		сдал	10		сдал	220		сдал	29		сдал	31		сдал	18.6		сдал	12		сдал	35	выполнил	
5	Кошкин Кирилл Мухаммадиболович	07.10.2015	НП	Луценко А.А.	4.8		сдал	11		сдал	188		сдал	31		сдал	10		сдал	10.7		сдал	15		сдал	35	выполнил	
6	Курбанов Давид Рамилевич	19.05.2015	НП	Луценко А.А.	6.1		сдал	10		сдал	150		сдал	28		сдал	15		сдал	10.3		сдал	17		сдал	35	выполнил	
7	Лялин Арсений Сергеевич	16.04.2011	НП	Луценко А.А.	3.9		сдал	9		сдал	200		сдал	36		сдал	15		сдал	12.3		сдал	21		сдал	35	выполнил	
8	Лялин Савелий Сергеевич	16.04.2011	НП	Луценко А.А.	3.9		сдал	10		сдал	220		сдал	30		сдал	15		сдал	16.5		сдал	18		сдал	35	выполнил	
9	Попов Кирилл Николаевич	20.07.2014	НП	Луценко А.А.	5.8		сдал	16		сдал	150		сдал	34		сдал	11		сдал	11.6		сдал	16		сдал	35	выполнил	
10	Рузанов Никита Андреевич	18.10.2010	НП	Луценко А.А.	4.6		сдал	10		сдал	185		сдал	30		сдал	30		сдал	14.8		сдал	14		сдал	35	выполнил	
11	Сайдылов Дамир Айдарович	09.01.2014	НП	Луценко А.А.	6.1		сдал	12		сдал	175		сдал	31		сдал	25		сдал	12.7		сдал	12		сдал	35	выполнил	
12	Сафин Даниил Русланович	28.09.2012	НП	Луценко А.А.	5.8		сдал	13		сдал	163		сдал	29		сдал	16		сдал	9.8		сдал	15		сдал	35	выполнил	
13	Тудвачев Никита Владиславович	09.02.2012	НП	Луценко А.А.	5.3		сдал	11		сдал	171		сдал	32		сдал	14		сдал	13.1		сдал	16		сдал	35	выполнил	
14	Штумпф Кирилл Александрович	13.01.2010	НП	Луценко А.А.	4.2		сдал	13		сдал	190		сдал	30		сдал	20		сдал	12.7		сдал	17		сдал	35	выполнил	

Примечание:

Выполненный тест: 5 баллов. Проходной балл: 35 баллов

Председатель приемной комиссии: Полятыкина Н. Д.

Заместитель председателя приемной комиссии: Луценко А. А.

Секретарь приемной комиссии: Краснова К.В.

Члены приемной комиссии:

Телицына О.Ю.

Сенчаков И. Н.

Кандаурова И. В.

Константинова Р.М.