

Рассмотрено и рекомендовано к  
утверждению на заседании педагогического  
совета от 19.06.2023 № 9

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора МАУ ДО «Спортивная школа №1»  
от 26.06.2023 № 283

### ПРОТОКОЛ

сдачи нормативов по ОФП (общей физической подготовке) и СФП (специальной физической подготовке) МАУ ДО «СШ №1» г. Тамбова  
для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения

Отделение: художественная гимнастика  
Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_  
Место и время проведения \_\_\_\_\_

Дата: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Группа НП 1

№	Фамилия, имя учащегося	Возраст	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов «5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены	«Колечко» в положении лежа на животе «5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия. «5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.	Выполнение нормативов (выполнил, не выполнил)
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						

10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						

**Члены комиссии:**

Председатель комиссии: \_\_\_\_\_

Инструктор-методист \_\_\_\_\_

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_