

**Протокол
приема вступительных нормативов у занимающихся групп отделения плавания в 2024 гг.**

Этап подготовки: НП-1

22.04.2024 г.

Тренер:

№	Фамилия, Имя	ОФП				СФП				Отметка о сдаче
		Бег 30 м юн. не более 6,9 с; дев не более 7,1 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу юн. не менее 7 р; дев не менее 4 р	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от ур. скамьи) юн. не менее +1 см; дев. не менее +3 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами юн. не менее 110см; дев. не менее 105 см	Плавание (вольный стиль) 50 м без учета времени	Бег челночный 3x10 с высокого старта юн. не более 10,1 с; дев. не более 10,6 с	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед юн. не менее 3,5 м; дев. не менее 3 м	Исходное положение – стоя, держа гимнаст. Палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад юн. не менее 1 р.; дев. не менее 3 р.	
	Жилкин Никита	6,65	10	+5	205	+	8,27	5,00	+3	Сдан

Председатель комиссии:

Шадуров КС

Секретарь комиссии:

Григорьев АС