

**Протокол**

**приема вступительных нормативов у занимающихся групп отделения плавания в 2023/2024 гг.**

Этап подготовки: НП-1

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 длинну 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.	
	Маркелова Василиса	7,00	4	+10	125	+	10,5	3,10	3	Сдан

Председатель комиссии:

Жданов Н. В.

Секретарь комиссии:

Смирнов А. Д.

**Протокол**  
**приема вступительных нормативов у занимающихся групп отделения плавания в 2023/2024 гг.**

Этап подготовки: Т-1, Т-3

Тренер:

№	Фамилия, Имя	ОФП					СФП			УСК	Отметка о сдаче
		Бег на 1000 м юн. не более 5,50 с; дев не более 6,20 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу юн. не менее 13 р; дев не менее 7 р.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от ур. скамьи) юн. не менее +4 см; дев. не менее +5 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами юн. не менее 140 см; дев. не менее 130 см	Челночный бег 3x10 м юн. не более 9,3 с; дев. не более 9,5 с	И.п. – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед юн. не менее 4,0 м; дев. не менее 3,5 м	И.п. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад не менее 3 р	И.п.- стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед юн. не менее 7,0 м; дев. не менее 8,0 м	Спортивные разряды – «3 юн. сп. Разряд»; «2 юн. сп. Разряд»; «1 юн. сп. Разряд»	
1	Чубатюк Роман	5,07	13	-	145	7,88	6,00	-	-	2 юн	Не сдан
2	Бондаренко Владимир	5,58	13	-	145	9,50	4,70	-	-	2 юн	Не сдан
3	Новиков Сергей	4,57	13	+	180	7,80	8,00	+3	+	1 юн	Сдан
4	Погожев Артем	4,37	13	+	170	8,41	6,00	+3	+	2 юн	Сдан
5	Скиданова Елизавета	5,50	7	+	135	8,90	4,50	+3	+	1 юн	Сдан
6	Барган Марк	4,48	13	+	170	8,50	7,00	+3	+	2 юн	Сдан
7	Галанов Ярослав	5,33	13	+	150	8,70	6,00	+3	+	1 юн	Сдан
8	Куницын Александр	5,44	13	+	167	8,69	7,00	+3	+	2 юн	Сдан

Председатель комиссии:

*Н.В. Ясманов*

Секретарь комиссии:

*Григорьев А.С.*