Приложение №2 к приказу №81 от 19.05.2023 г.

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

Этап подготовки: НП-1 19.06.2023 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 3х10 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.	
	Сорокин Даниил	6.7	7	+	125	+	9.5	+	+	сдал
	Ко Никита	5.6	7	+	150	+	8.6	+	+	сдал

Председатель комиссии: _____ / Филоненко /

Секретарь комиссии: _____ / Прасолова /

Члены комиссии: _____ / Шабуров / _____ / Бобылев / _____ / Щуцкий / _____ / _____ /

Приложение №2 к приказу №81 от 19.05.2023 г.

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

Этап подготовки: НП-2 14.06.2023 Тренер:

№	Фамилия, Имя	ОФП				СФП				Отметка о сдаче
		Бег 30 м юн. не более 6,5 с; дев не более 6,8 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу юн. не менее 10 р; дев не менее 5 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 120см; дев. не менее 110 см	Плавание (вольный стиль) 50 м без учета времени	Бег челночный 3х10 с высокого старта юн. не более 9,8 с; дев. не более 10,3 с	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед юн. не менее 4 м; дев. не менее 3,5 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.	
	Кочетов Максим	5.6	10	+	130	+	8.4	+	+	
	Никитин Семён	5.6	10	—	165	+	8.9	+	+	

Председатель комиссии: _____ / Белокова

Секретарь комиссии: Ефимова

Члены комиссии: _____ / Шабуров / Кононова / _____ / Баркалова / _____ / _____ / Ильин

Приложение №2 к приказу №81 от 19.05.2023 г.

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

Этап подготовки: Т-3, Т-4, Т-5 14.06.2023 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 3х10 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 сп. Разряд»; «2 сп. Разряд»; «1 сп. Разряд»	
	Масленникова Д.	5.26	7	+	160	9.1	+	+	+	Спортивный	
	Калинин Егор	5.28	13	+	180	8.3	+	+	+	Спорт	
	Сергеев Иван	4.45	13	+	170	8.2	+	+	+	1юн Спорт	
	Клюквин Глеб	4.35	13	—	205	7.8	+	+	+	1юн Не Спорт	
	Сергеев Павел	5.00	13	—	160	8.6	+	—	+	1юн Не Спорт	

Председатель комиссии: _____ / Пономарева

Секретарь комиссии: _____ / Ермакова

Члены комиссии: _____ / Шабуров / Кононова / _____ / Биркатова / _____ / _____ / Исаев