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 **от 16.10.2023** 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.	
	Храменков Егор	5,45	15	+4	150	зачет	9,15	5,00	1	Сдан
	Красько Роман	5,22	15	+4	160	зачет	8,64	6,00	1	Сдан

Председатель комиссии:
_____ / _____/
Секретарь комиссии:
_____ / _____/
Члены комиссии: _____ / _____/ _____ / _____/ _____ / _____/ _____ / _____/

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-1, Т-2 **от 16.10.2023** 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 юн. сп. Разряд»; «2 юн. сп. Разряд»; «1 юн. сп. Разряд»	
	Крюков Марк	5,25	15	+4	190	8,17	10	3	7	2 юн	Сдан

Председатель комиссии:
_____/ _____/
Секретарь комиссии:
_____/ _____/
Члены комиссии: _____/ _____/ _____/ _____/ _____/ _____/ _____/ _____/