

**Протокол**  
**приема вступительных нормативов у занимающихся групп отделения плавания 14.02.2024 г.**


Этап подготовки: Т-1, Т-2

№	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	Бойков Демид	5,45	13	+5	180	8,11	6,0	3	8,00	1 юн	Сдан

Председатель комиссии:

 Журав Н.Е.

Секретарь комиссии:

 Оршак А.О.

**Протокол**

**приема вступительных нормативов у занимающихся групп отделения плавания 14.02.2024 г.**


Этап подготовки: НП-2

№	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 3x10 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.	
1	Бахлаев Платон	6,45	10	+4	125	+	9,64	4,00	4	Сдан
2	Григорьев Георгий	6,23	10	+5	140	+	8,76	5,50	3	Сдан

Председатель комиссии:



Секретарь комиссии:



## Протокол

приема вступительных нормативов у занимающихся групп отделения плавания 14.02.2024 г.

Этап подготовки: НП-1

№	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.	
1	Городничев Роман	6,2	10	+4	120	+	8,96	4,40	2	Сдан
2	Пилигчук Даниил	6,0	10	+5	130	+	8,60	4,00	3	Сдан
3	Пейов Николай	6,5	10	+4	130	+	8,94	4,50	3	Сдан
4	Сергеева Мария	7,1	4	+5	110	+	10,0	3,00	4	Сдан

Председатель комиссии:



Секретарь комиссии:

