

**Протокол**

**приема контрольно-переводных нормативов у занимающихся групп отделения плавания на 2024 гг.**

Тренер: **Николаев Д.Н.**

Этап подготовки: **из Т-2 в Т-3**

№	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 сп. Разряд»; «2 сп. Разряд»; «1 сп. Разряд»
1	Андреева Полина	5,22	7	+10	150	9,50	7,90	-	сдан	1 юн	Сдан
2	Наумова Анастасия										Н/Я

Председатель комиссии:

*Симонов А.В.*

Секретарь комиссии:

*Симонов А.В.*

**Протокол**  
**приема контрольно-переводных нормативов у занимающихся групп отделения плавания на 2024 гг.**

Тренер: **Шабуров К.С.**

Этап подготовки: из Т-1 в 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	Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад не менее 3 р	скольжение в воде лежа на груди, руки вперед юн. не менее 7,0 м; дев. не менее 8,0 м		Спортивные разряды – «3,2,1 юн. сп. Разряд»
1	Григорьев Даниил	5,29	13	+4	140	10,26	4,60	-	сдан	3 юн	Сдан
2	Наварская Маргарита	6,05	7	+5	150	9,70	4,20	-	сдан	2 юн	Сдан
3	Русанова Валерия									3 юн	Н/Я

Председатель комиссии:

*Шабуров К.С.*

Секретарь комиссии:

*Шабуров К.С.*

**Протокол**  
**приема контрольно-переводных нормативов у занимающихся групп отделения плавания на 2024 г.**

Тренер: Николаев Д.Н.

Этап подготовки: из НП-2 в Т-1

№	Фамилия, Имя	ОФП					СФП			УСК	Отметка о сдаче
		Бег на 1000 м юн. не более 5,50 с; дев не более 6,20 с	Отжимания юн. не менее 13 р; дев не менее 7 р.	Гибкости юн. не менее +4 см; дев. не менее +5 см	Прыжок в длину с места 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	Бросок мяча вперед юн. не менее 4,0 м; дев. не менее 3,5 м	Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад не менее 3 р	скольжение в воде лежа на груди, руки вперед юн. не менее 7,0 м; дев. не менее 8,0 м	Спортивные разряды – «3, 2, 1 юн. сп. разряд	
1	Заманов Илья										Н/Я
2	Иванова Алиса	5,50	7	+5	115	10,45	4,20	3	сдан	б/р	Не сдан
3	Наумов Лев	4,53	13	+5	165	8,56	6,00	-	сдан	2 юн	Сдан
4	Храменков Егор	4,36	13	+5	155	9,19	5,00	-	сдан	б/р	Не сдан

Тренер: Биркалова Д.С.

Этап подготовки: из НП-2 в Т-1

№	Фамилия, Имя	ОФП					СФП			УСК	Отметка о сдаче
		Бег на 1000 м юн. не более 5,50 с; дев не более 6,20 с	Отжимания юн. не менее 13 р; дев не менее 7 р.	Гибкость (от ур. скамьи) юн. не менее +4 см; дев. не менее +5 см	Прыжок в длину с места 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	Бросок мяча вперед юн. не менее 4,0 м; дев. не менее 3,5 м	Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад не менее 3 р	скольжение в воде лежа на груди, руки вперед юн. не менее 7,0 м; дев. не менее 8,0 м	Спортивные разряды – «3,2,1 юн. Разряд»	
1	Коврик Ольга	5,40	7	+10	145	9,22	6,20	-	Сдан	3 юн	Сдан
2	Хайдукова Эвелина	5,26	7	+15	140	8,96	4,70	3	Сдан	3 юн	Сдан
3	Абгарян София	5,37	7	+10	110	10,30	3,70	3	Сдан	3 юн	Сдан
4	Карапетян Сатеник	4,40	7	+10	135	9,11	4,70	3	Сдан	3 юн	сдан
5	Кныш Тимофей	5,50	13	+4	150	9,11	5,90	-	сдан	б/р	Не сдан

Председатель комиссии:

*М.И. Николаев Д.Н.*

Секретарь комиссии:

*О.И. Биркалова Д.С.*

**Протокол**  
**приема контрольно-переводных нормативов у занимающихся групп отделения плавания на 2024 гг.**

Тренер: Кононова А.А.

Этап подготовки: из НП-1 в НП-2

№	Фамилия, Имя	ОФП				СФП				Отметка о сдаче
		Бег 30 м юн. не более 6,5 с; дев не более 6,8 с	Отжимания юн. не менее 10 р; дев не менее 5 р	Гибкость юн. не менее +4 см; дев. не менее +5 см	Прыжок в длину с места юн. не менее 120см; дев. не менее 110 см	Плавание (вольный стиль) 50 м без учета времени	Бег челночный 3x10 с, юн. не более 9,8 с; дев. не более 10,3 с	Бросок мяча вперед юн. не менее 4 м; дев. не менее 3,5 м	ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад юн. не менее 1 р.; дев. не менее 3 р.	
1	Губайдулин Даниил	6,44	10	+5	140	сдан	10,32	4,20	1	Сдан
2	Зима Александр	6,24	10	+4	140	сдан	9,17	4,30	1	Сдан
3	Коврик Олеся	5,68	5	+10	135	сдан	8,85	3,70	1	Сдан
4	Нолл Варвара	6,34	5	+15	150	сдан	9,28	4,40	-	Сдан
5	Петров Сергей	6,19	10	+10	130	сдан	10,11	4,00	1	Сдан
6	Башкирцев Егор	7,03	10	+5	120	сдан	10,20	4,20	1	Сдан
7	Мальшев Тимофей	6,50	10	+4	130	сдан	9,10	4,20	1	Сдан
8	Сорокин Даниил	7,14	10	+10	120	сдан	9,73	4,20	1	Сдан

Этап подготовки: из НП-1 в НП-2

Тренер: Биркалова Д.С.

1	Вальков Артем	5,76	10	+5	150	сдан	8,68	5,00	1	Сдан
2	Шестопалова Марта	7,28	5	+5	110	сдан	10,45	3,00	3	Сдан

Этап подготовки: из НП-1 в НП-2

Тренер: Николаев Д.Н.

1	Гришин Ярослав	6,93	10	+4	120	сдан	10,14	3,70	-	Не сдан
2	Рожманов Петр	6,38	10	-	135	сдан	9,67	4,30	-	Сдан

Председатель комиссии:

*С.М. Кононова* / *С.М. Кононова*

Секретарь комиссии:

*С.М. Кононова*