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 от 29.08.2023 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 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.	Роговец Ив.	6,50	2	+3	115	+	9,96	3,70	—	не сдал
	Серебрякин.	7,21	4	+5	120	+	10,46	3,60.	—	не сдал

Председатель комиссии:
[signature] / Клюкова Н.Е

Секретарь комиссии:
[signature] / [signature] /

Члены комиссии: ____________/____________/ ____________/____________/ ____________/____________/ ____________/____________/

Scanned with CamScanner

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 29.08.2023 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.	
1.	Щербаков Ив 2013	6,45	10	+4	130	+	9,50	5,0	50	сдал Пту
2	Должанов	5.81	10	+4	153	+	8,35	4.10	50	сдал Лем

Председатель комиссии: Колюжева Н.Е.

Секретарь комиссии: / Федорова

Члены комиссии: Жданов Н.В. / Шабуров К.С. / / / /

Scanned with CamScanner

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 29.08.2023 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»	
1.	Кузнецкий Александр	5,44	13	+5	167	8,69	4,0	60	9,0	+	Зам. сдал
2	Ипатов Илья	5,35	13	+5							

Председатель комиссии: _____ / Кольцова Н.Е.
Секретарь комиссии: _____ / Одинцова
Члены комиссии: _____ / Бурмакова Д.С. / _____ / _____ / _____ / _____ / _____ / _____ /

Scanned with CamScanner