

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

Этап подготовки: НП-1

04.06.2023

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 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.	
	<i>Мухоморова Катя</i>	<i>7.1</i>	<i>4</i>	<i>+</i>	<i>105?</i>	<i>+</i>	<i>10.6</i>	<i>3.00</i>	<i>+</i>	<i>Сдала</i>
	<i>Корнакочева Люд</i>	<i>6.8</i>	<i>4</i>	<i>+</i>	<i>120</i>	<i>+</i>	<i>9.64</i>	<i>3.50</i>	<i>+</i>	<i>Сдала</i>
	<i>Мухоморова Алиса</i>	<i>5.8</i>	<i>4</i>	<i>+</i>	<i>125</i>	<i>+</i>	<i>9.6</i>	<i>3,50</i>	<i>+</i>	<i>Сдала</i>

Председатель комиссии: *С.В. Келомасова*

Секретарь комиссии: *С.В. Келомасова*

Члены комиссии: *Ковалева М.*, *Борисенко*, *М.*, *Дигант*, *Р.*, *Бирканова*

Протокол
приема вступительных нормативов у занимающихся групп отделения плавания в 2023 г.

Этап подготовки: НП-2

04.06.2023

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 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.	
	<i>Петров</i>	<i>5.6</i>	<i>10</i>	<i>+</i>	<i>180</i>	<i>+</i>	<i>9.23</i>	<i>4.00</i>	<i>+</i>	<i>Сдан</i>
	<i>Соловьева Лиза</i>	<i>6.0</i>	<i>5</i>	<i>+</i>	<i>120</i>	<i>+</i>	<i>9.92</i>	<i>6.00</i>	<i>+</i>	<i>Сдан</i>
	<i>Климова Милана</i>	<i>5.6</i>	<i>10</i>	<i>+</i>	<i>150</i>	<i>+</i>	<i>9.18</i>	<i>4.00</i>	<i>+</i>	<i>Сдан</i>

Председатель комиссии:

Колосова Н.Е.

Секретарь комиссии:

Смирнова

Члены комиссии:

Колосова | *Александров* | *Александр* | *Бурканова*