

Протокол
приема вступительных нормативов у занимающихся групп отделения плавания в 2023/2024 гг.

Этап подготовки: Т-3, Т-4, Т-5

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 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-	Сафонова Василий	5,01.0	13	+ 6	195	8,15	6,0	60+	9,0м	1 сп. Разряд	

Председатель комиссии: Милославский Н.Е.
 Секретарь комиссии: Смирнов В.
 Члены комиссии: Медведев, Кли, Бурханов, А

Протокол
приема вступительных нормативов у занимающихся групп отделения плавания в 2023/2024 гг.

Этап подготовки: ССМ

Тренер:

№	Фамилия, Имя	ОФП						СФП				УСК	Отметка о сдаче
		Бег на 2000 м юн. не более 9,20 мин, с; дев. не более 10,40 мин, с	Подтягивание из виса на высокой перекладине юн. не менее 8 р	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу дев не менее 15 р.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от ур. скамьи) юн. не менее +9 см; дев. не менее +13 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами юн. не менее 190 см; дев. не менее 165 см	Челночный бег 3x10 м юн. не более 8,0 с; дев. не более 9,0 с	И.п. – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед юн. не менее 5,3 м; дев. не менее 4,5 м	И.п. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад не менее 5 р	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги юн не менее 45 см; дев не менее 35 см	И.п.- стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м юн. не менее 6,7 м; дев. не менее 7,0 м		
7.	Ведрашко Виктор	8,413	8	15	+10	150.	7,13	9,00	50+	55 см	12,0	КМС	сдан

Председатель комиссии: М.А. Колесов
 Секретарь комиссии: С.А. Смирнов
 Члены комиссии: М.А. Колесов, И.И. Ковалев, Бурханова, Д.