

Протокол
приема вступительных нормативов у занимающихся групп отделения плавания на 2024 гг.

Этап подготовки: НП-1

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	Гилева Ольга	6,90	7	+7	120	+	10,50	4,0	3	Сдан
2	Романов Иван	6,00	7	+1	115	+	9,63	3,8	1	Сдан
3	Чуркин Сергей	6,46	7	+4	115	+	10,19	3,70	1	Сдан
4	Гончаренко Илья	7,99	7	+5	100	+	12,5	3,50	1	Не сдан
5	Колпачков Александр	6,90	7	+10	120	+	10,1	3,90	1	Сдан
6	Галямин Тихон	6,78	7	+1	110	+	9,7	3,80	1	Сдан
7	Сидорин Даниил	6,95	7	+1	110	+	9,9	3,50	1	Сдан
8	Амвросов Леонид	9,00	7	+5	106	+	11,8	4,10	1	Не сдан
9	Мальцева Анастасия	7,60	5	+7	105	+	10,9	3,40	3	Не сдан
10	Демура Виктория	6,99	5	+8	105	+	10,0	3,00	3	Сдан
11	Эберт Владислав	6,80	7	+4	115	+	9,9	4,0	1	Сдан
12	Шарапин Андрей	6,44	7	+1	110	+	10,1	3,9	1	Сдан
13	Сергеева Мария	7,1	4	-	70	+	10,0	2,80	+3	Не сдан
14	Хафизов Ренат	6,6	7	+10	120	+	9,70	3,90	+1	Сдан
15	Красько Евгений	6,4	7	+10	125	+	9,80	4,40	+1	Сдан
16	Греков Владимир	5,9	7	+5	120	+	9,61	4,40	+1	Сдан
17	Романов Александр	7,00	7	+5	130	+	10,1	3,50	+1	Сдан
18	Шпак Мирон	6,20	7	+5	140	+	9,71	3,60	+1	Сдан

19	Попова Антонина	7,3	4	-	115	-	10,9	3,10	+3	Не сдан
20	Каюмова Алина	6,0	4	+	115	+	9,62	3,20	+3	Сдан
21	Новикова Екатерина	6,2	4	+10	130	+	10,22	3,10	+3	Сдан
22	Музыченко Максим	6,5	7	+1	125	+	10,00	4,00	+1	Сдан
23	Сергеева Марианна	6,6	4	+5	125	+	9,7	3,40	+3	Сдан
24	Тургенев Леонид	6,6	7	+1	125	+	10,1	3,60	+1	Сдан
25	Карбушев Егор	6,8	7	+1	115	+	10,0	3,6	+1	Сдан

Председатель комиссии:

 Иганов И.В.

Секретарь комиссии:



Протокол

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

Этап подготовки: НП-2


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.	
	Копейкина Полина	6,00	7	+10	135	+	9,5	4,00	+3	Сдан

Председатель комиссии:

 / Миганов ИВ

Секретарь комиссии:

 / Григорьев А.О.

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»	
	Горальчук Дмитрий	5,49	13	+4	145	9,5	4,00	+3	+7	2 юн	

Председатель комиссии:

 / Мухомов ИВ

Секретарь комиссии:

 А.О