



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
АДМИНИСТРАЦИЯ ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Государственное бюджетное учреждение
спортивная школа «Манеж» Петродворцового района Санкт-Петербурга

ПРИКАЗ

19.05.2023

№84

«О создании комиссии по приему контрольно-переводных нормативов по виду спорта «плавание»»

В соответствии с Правилами приема, перевода, отчисления лиц, проходящих спортивную подготовку, предспортивную подготовку

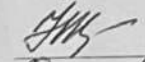
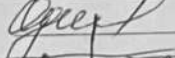
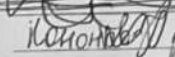
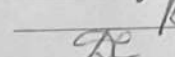
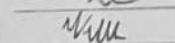


ПРИКАЗЫВАЮ:

- П.1. Утвердить состав комиссии по приему контрольно-переводных нормативов у занимающихся групп отделения плавания в 2023/2024 гг. (Приложение №1).
- П.2. Утвердить форму протокола приема контрольно-переводных нормативов у занимающихся групп отделения плавания в 2023/2024 гг. (Приложение №2)
- П.3. Допустить к сдаче контрольно-переводных нормативов занимающихся групп отделения плавания, имеющих допуск УМО.
- П.4. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя директора по СР – Клюжеву Н.Е.

Директор ГБУ СШ «Манеж»

А.С. Максимов

С приказом ознакомлен(ы):

 /Клюжева Н.Е./
 /Одиноква А.О./
 /Бобровик А.А./
 /Кононова А.А./
 /Жданов Н.В./
 /Биркалова Д.С./
 /Шабуров К.С./



СОСТАВ

**комиссии по приему контрольно-переводных нормативов
у занимающихся групп отделения плавания в 2023/2024 гг.**

Председатель комиссии:

Заместитель директора по СР – Ключева Надежда Евгеньевна

Секретарь комиссии:

Инструктор методист ФСО – Одиноква Анна Олеговна

Члены комиссии:

Тренер – Бобровик Артем Артемович

Тренер – Кононов Анастасия Александровна

Тренер – Жданов Николай Владимирович

Тренер – Биркалова Дарья Сергеевна

Тренер – Шабуров Константин Сергеевич

Протокол приема контрольно-переводных нормативов у занимающихся групп отделения плавания в 2023/2024 гг.

Этап подготовки: НП-1

Тренер: _____

№	Фамилия, Имя	ОФП				СФП				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.
		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. юн. не менее +1 см; дев. не менее +3 см	Прыжок в длину с места топом 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. Брусок мяча вперед юн. не менее 3,5 м; дев. не менее 3 м	Отметка о сдаче	

Председатель комиссии: _____ / _____ / _____
 Секретарь комиссии: _____ / _____ / _____
 Члены комиссии: _____ / _____ / _____

Протокол
приема контрольно-переводных нормативов у занимающихся групп отделения плавания в 2023/2024 гг.

Этап подготовки: НП-2, НП-3

Тренер:

№	Фамилия, Имя	ОФП			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	СФП		Исходное положение – стоя, держа гимнаст. Палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямыми рук в плечевых суставах вперед-назад юн. не менее 1 р.; дев. не менее 3 р.	Отметка о слаче
		Бег 30 м юн. не более 6,5 с; дев не более 6,8 с	Стибание 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				Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед юн. не менее 4 м.; дев. не менее 3,5 м			

Председатель комиссии: _____
 Секретарь комиссии: _____
 Члены комиссии: _____

Протокол

присема контрольно-переводных нормативов у занимающихся групп отделения плавания в 2023/2024 гг.

Тренер:

Этап подготовки: Т-4, Т-5

№	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		

Председатель комиссии: _____
 Секретарь комиссии: _____
 Члены комиссии: _____

Протокол приема контрольно-переводных нормативов у занимающихся группы отделения плавания в 2023/2024 гг.

Тренер:

Этап подготовки: ССМ

№	ОФП											СФП		УСК	Отметк а о слече
	Бег на 2000 м юн. не более 9,20 мин, с; дев. не более 10,40 мин, с	Подтягиван не из виса на высокой перекладине юн. не менее 8 р	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ден. не менее 15 р	Наклон вперед из положения стоя на гимнастичес кой 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 прямыми рукам 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, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание	И.п. – стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двумя ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м юн. не менее 6,7 м, дев. не менее 7,0 м	И.п. – стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги юн. не менее 45 см, дев. не менее 35 см	И.п. – стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги юн. не менее 45 см, дев. не менее 35 см		

Председатель комиссии: _____
 Секретарь комиссии: _____
 Члены комиссии: _____