

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.	
1	Манаева Анна	6,5	6	+6	130	+	10,10	4,0	+	Сдано

Председатель комиссии: Иванов И.И.
 Секретарь комиссии: Петрова П.П.
 Члены комиссии: Сидоров С.С. Тимофеев Т.Т. Жданов И.И. Курашова Д.Д.

Протокол

приема вступительных нормативов у занимающихся групп отделения плавания в 2023/2024 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.	Петрова Мария	7	5	+5	115	+	10,4	4,0.	+	Сдана

Председатель комиссии: И.И. Клементьев И.Е.

Секретарь комиссии: И.И. Клементьев

Члены комиссии: И.И. Клементьев, И.И. Клементьев, И.И. Клементьев, И.И. Клементьев, И.И. Клементьев