

## Протокол сдачи контрольно-переводных нормативов отделения синхронного плавания за 2020-2021 уч.год, группы тренировочн

№	ФИО	г.р.	Сила						Гибкость													для сведения	Ск
			1. отжимания от пола (мин. = 10)	1 = отжимания от пола, МЕСТО	2. подъем ног из виса - касание перекладины (мин. = 2 раза)	2. = подъем ног из виса - касание перекладины, МЕСТО	3. Удержание ног в висе на стенке - угол.	СРЕДНЕЕ МЕСТО	4. лежа на груди - прогиб, руки в стрелку. 90 град. (мин.=12 раз)	4. = лежа на груди - прогиб вертикаль, МЕСТО	5. лежа на спине - подъем ног - пол за головой (мин.=10 раз)	5. = лежа на спине - подъем ног, МЕСТО	6.1. шпагат прав	6.2. шпагат лев	6.3. шпагат поперечный	п. 6. Шпагаты СУММА	6. Шпагаты МЕСТО	7. мост	7. мост МЕСТО	СРЕДНЕЕ МЕСТО	ЗАЛ Место среднее (п. 1 - п. 8)		
1	Валгонен Милана	2010	29	1	22	1	+	1,0	29	1	18	1	5	5	5	15	1	6	1	1,0	3,0	36	
2	Чистякова Анастасия	2010	20	11	22	1	+	6,0	19	7	16	4	5	5	5	15	1	6	1	3,3	12,3	34	
3	Цивилева София	2010	27	3	20	4	+	3,5	23	3	18	1	5	5	5	15	1	6	1	1,5	6,0	36	
4	Волошина Анастасия	2010	22	8	21	3	+	5,5	17	8	15	7	5	5	5	15	1	6	1	4,3	14,8	32	
5	Попова Серафима	2010	18	13	18	7	+	10,0	20	6	14	11	5	5	5	15	1	6	1	4,8	18,8	33	
6	Цыбуля Лика	2010	28	2	19	6	+	4,0	16	9	16	4	5	5	4,8	14,8	8	6	1	5,5	16,5	31	
7	Бородина Мария	2010	24	5	18	7	+	6,0	3	14	16	4	5	4,9	5	14,9	7	5,8	8	8,3	21,3	31	
8	Стручкова Ульяна	2010	22	8	13	14	+	11,0	24	2	10	14	5	4,5	5	14,5	9	5,8	8	8,3	28,3	30	
9	Корчагина Алина	2010	26	4	18	7	+	5,5	21	5	18	1	4,5	4,8	4	13,3	12	5,4	12	7,5	18,0	32	
10	Назарова Мария	2010	23	7	17	10	+	8,5	9	13	14	11	4,5	4,8	4,8	14,1	10	5,5	11	11,3	30,8	28	
11	Мюллер Виктория	2010	20	11	20	4	+	7,5	16	9	15	7	5	5	5	15	1	6	1	4,5	22,0	29	
12	Колегова Софья	2010	25	5	16	13	+	9,0	23	3	15	7	3,8	4	4,5	12,3	14	5,6	10	8,5	29,5	26	
13	Иванова Варвара	2010	22	8	17	10	+	9,0	15	11	15	7	4,8	4	4	12,8	13	5,4	12	10,8	32,8	25	
14	Оленская Екатерина	2010	11	14	17	10	+	12,0	11	12	14	11	4,8	4,5	4,8	14,1	10	5,2	14	11,8	37,8	20	

На следующий этап подготовки (ТЭ-3) переходит 12 спортсменов 2010 г.р.

На следующий этап подготовки переходят только здоровые спортсмены, принявшие участие в сдаче нормативов. Численный состав лимитируется возможностями спортивной школы.

ого этапа ТЭ-2 2010 г.р.

июнь 2021 г.

Скоростно-силовые и плавательная подготовка						для сведения	Техническая подготовка / мастерство					Оценка тренера					Сумма	Итог		
8. = выпрыгивание, МЕСТО	9.1. плавание "вольный стиль" 100 м, время	9.1. 100 м вольный стиль, МЕСТО	9.2. плавание "комплекс" 200 м с пронырами, время	9.2. 200 м. комплекс, МЕСТО	СРЕДНЕЕ МЕСТО скоростно-силовые (п.8-9)	ВОДА место среднее (п. 9)	10. Переворот - верт.шпагат (пр.+лев)	10. Переворот - МЕСТО	11. ПСПБ май 21, об.прогр., баллы	Рейтинг / МЕСТО по школе (ПСПБ)	Среднее МЕСТО технич.подг.	внешний вид (антропометрия)	стопы / колени / данные	оценка тренера	СРЕДНЕЕ Оценка	ОЦЕНКА среднее МЕСТО	посещаемость	МЕСТО среднее по всем		
1	1,14,18	1	3,41,20	7	3,0	4,00	10	1	71,95	1	1,0	3,5	4	5	4,2	7	5	2,6	кпн сдала	Валгонен Милана
3	1,18,97	3	3,30,36	2	2,7	2,50	10	1	67,86	2	2,0	4	5	5	4,7	3	5	3,4	кпн сдала	Чистякова Анастасия
1	1,21,92	6	3,34,89	3	3,3	4,50	10	1	63,2	7	4,0	4,5	3	5	4,2	7	5	3,9	кпн сдала	Цивилева София
5	1,26,67	9	3,47,99	9	7,7	9,00	10	1	-		1,0	4,5	5	5	4,8	2	5	4,1	кпн сдала	Волошина Анастасия
4	1,17,50	2	3,39,59	6	4,0	4,00	10	1	67,67	3	2,0	5	5	5	5,0	1	4	4,4	кпн сдала	Попова Серафима
7	1,19,23	4	3,47,20	8	6,3	6,00	10	1	65,66	4	2,5	4	5	4	4,3	6	4	4,9	кпн сдала	Цыбуля Лика
7	1,21,88	5	3,28,00	1	4,3	3,00	10	1	63,2	7	4,0	4,5	3,5	4,5	4,2	7	4	5,9	кпн сдала	Бородина Мария
9	1,23,69	8	3,39,04	5	7,3	6,50	10	1	63,62	6	3,5	5	4,5	5	4,8	2	5	6,4	кпн сдала	Стручкова Ульяна
5	1,22,27	7	3,35,36	4	5,3	5,50	10	1	65,38	5	3,0	3	5	4	4,0	12	4	6,7	кпн сдала	Корчагина Алина
11	1,31,65	11	4,04,00	11	11,0	11,00	10	1	61,18	8	4,5	4,5	5	4	4,5	5	3,5	8,1	кпн сдала	Назарова Мария
10	1,32,55	13	4,14,49	12	11,7	12,50	10	1	59,36	11	6,0	4	4,4	4	4,1	11	3	8,1	кпн сдала	Мюллер Виктория
12	1,37,13	15	4,28,83	14	13,7	14,50	8	14	60,800	9	11,5	5	4	3,5	4,2	7	4	9,9	кпн сдала	Колегова Софья
13	1,30,29	10	3,55,49	10	11,0	10,00	9,9	13	60,440	10	11,5	5	3	3	3,7	14	3,5	11,3	кпн не сдала	Иванова Варвара
14	1,33,04	14	4,18,04	13	13,7	13,50	10	1	58,75	12	6,5	4,5	5	2	3,8	13	2	11,4	кпн не сдала	Оленская Екатерина

Директор

Ю.Г. Феленко

Заместитель директора по спортивной работе

А.А. Погудина

Методист отделения

Д.А. Алексеева