

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

№	ФИО	г.р.	Сила							Гибкость												для сведения	Ск
		2011	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 90 град., Сек.	3 = удержание ног в висе на стенке, МЕСТО	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)	8. выпрыгивание / кол-во раз (мин.=5 раз)
1	Бирюкова Милана	2011 г.р.	22	5	20	1	+		3,0	19	3	16	4	5	5	5	15	1	5,8	6	3,5	4,2	29
2	Иванова Таисия	09.07.2011	26	2	20	1	+		1,5	10	15	17	1	5	5	5	15	1	5,9	4	5,3	4,3	29
3	Пожарская Екатерина	2011 г.р.	23	4	20	1	+		2,5	20	2	17	1	5	5	5	15	1	6	1	1,3	3,3	29
4	Антипова Маргарита	30.08.2011	18	14	17	9	+		11,5	21	1	15	9	5	5	5	15	1	6	1	3,0	5,2	32
5	Крымская Елена	2011 г.р.	22	5	17	9	+		7,0	17	5	16	4	4,8	4,9	5	14,7	8	5,6	8	6,3	6,4	29
6	Александрова Дарья	22.05.2011	19	12	18	7	+		9,5	16	11	15	9	5	5	5	15	1	5,5	12	8,3	10,3	26
7	Никишин Ефим	17.12.2011	29	1	19	5	+		3,0	17	5	13	16	4,8	5	4,8	14,6	11	5,3	15	11,8	5,3	32
8	Алексеева Алиса	08.03.2011	16	16	19	5	+		10,5	17	5	17	1	4,8	4	4,5	13,3	19	5,7	7	8,0	6,5	32
9	Осокина Ия	18.09.2011	25	3	18	7	+		5,0	9	16	16	4	4	4,3	4,8	13,1	20	5,2	16	14,0	6,7	32
10	Баварина Дарья	11.07.2011	20	9	20	1	+		5,0	17	5	14	11	4,8	5	4,9	14,7	8	4,5	20	11,0	9,7	26
11	Мясникова Ксения	03.01.2011	21	7	17	9	+		8,0	7	17	16	4	4,8	5	4,5	14,3	17	5,9	4	10,5	10,5	26
12	Холина Варвара	30.04.2011	21	7	17	9	+		8,0	17	5	16	4	4,8	4,9	5	14,7	8	5,5	12	7,3	8,8	27
13	Капитонова Полина	08.06.2011	13	19	14	16	+		17,5	11	14	14	11	5	5	4,9	14,9	7	5,6	8	10,0	9,5	32
14	Рудакова Марианна	21.06.2011	19	12	13	17	+		14,5	19	3	14	11	4,8	4,8	5	14,6	11	5,6	8	8,3	13,6	23
15	Болбатова Дарья	09.10.2011	20	9	12	18	+		13,5	13	13	13	16	4,8	4,8	5	14,6	11	5,6	8	12,0	14,5	23
16	Занкина Лариса	2011	20	9	16	14	+		11,5	17	5	13	16	5	5	5	15	1	6	1	5,8	12,4	22
17	Мокшина Анастасия	22.03.2011	16	16	17	9	+		12,5	3	18	14	11	4,8	4,8	4,8	14,4	16	5,5	12	14,3	13,3	26
18	Фомина Алиса	04.10.2011	9	20	16	14	+		17,0	16	11	13	16	5	5	4,6	14,6	11	4,8	17	13,8	13,9	27
19	Рогулькина Аделина	15.06.2011	18	14	9	20	+		17,0	2	19	13	16	5	4,5	4	13,5	18	4,8	17	17,5	17,2	25
20	Поскребышева Таисия	13.05.2011	15	18	10	19	+		18,5	0	20	14	11	4,7	4,8	5	14,5	15	4,8	17	15,8	14,8	28

На следующий этап подготовки (ТЭ-2) переходит 20 спортсменов

На следующий этап подготовки переходят только здоровые спортсмены, принявшие участие в сдаче нормативов.

Численный состав лимитируется возможностями спортивной школы.

апа 2011 г.р.

июнь 2021 г.

Скоростно-силовые и плавательная подготовка						для сведения	Техническая подготовка / мастерство			Оценка тренера						Сумма	Итог	Рекомендации / Примечание
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 проньярами, оценка	9.2. 200 м. комплекс, МЕСТО	СРЕДНЕЕ МЕСТО скоростно-силовые (п.8-9)	ВОДА место среднее (п. 9)	10. ПСПБ май 21, об.прогр., баллы	Рейтинг по школе (ПСПБ) для сведения	Разряд (для сведения)	стопы / колени / данные	внешний вид (антропометрия)	оценка тренера	СРЕДНЕЕ Оценка	ОЦЕНКА среднее МЕСТО	посещаемость	МЕСТО среднее по всем		
6	1,30,89	12	5	1	6,3	6,5	62,22	13	2	5	5	5	5,0	1	+	3,5	кпн сдала	Бирюкова Милана
6	1,32,98	16	5	1	7,7	8,5	62,60	10	2	5	5	5	5,0	1	+	3,9	кпн сдала	Иванова Таисия
6	1,35,39	19	5	1	8,7	10,0	61,27	14	2	5	4,8	5	4,9	7	+	4,9	кпн сдала	Пожарская Екатерина
1	1,33,18	17	5	1	6,3	9,0	65,18	3	2	5	5	5	5,0	1	+	5,5	кпн сдала	Антипова Маргарита
6	1,39,55	20	5	1	9,0	10,5	59,74	17	2	5	5	5	5,0	1	+	5,8	кпн сдала	Крымская Елена
13	1,25,73	6	5	1	6,7	3,5	63,3	7	2	5	5	5	5,0	1	+	6,4	кпн сдала	Александрова Дарья
1	1,22,25	4	5	1	2,0	2,5	63,23	8	1	5	5	4	4,7	12	+	7,2	кпн сдал	Никишин Ефим
1	1,28,39	9	5	1	3,7	5,0	63,44	6	2	5	4,8	5	4,9	7	+	7,3	кпн сдала	Алексеева Алиса
1	1,27,02	7	5	1	3,0	4,0	62,81	9	2	4,5	5	5	4,8	9	+	7,8	кпн сдала	Осокина Ия
13	1,29,09	10	4	20	14,3	15,0	62,26	12	2	5	5	5	5,0	1	+	7,8	кпн сдала	Баварина Дарья
13	1,22,21	3	5	1	5,7	2,0	65,76	1	2	3,5	5	5	4,5	14	+	9,5	кпн сдала	Мясникова Ксения
11	1,21,56	2	5	1	4,7	1,5	62,470	11	2	3,5	4,4	4	4,0	20	+	10,0	кпн сдала	Холина Варвара
1	1,30,89	12	5	1	4,7	6,5	57,25	18	2	5	5	4,5	4,8	9	+	10,3	кпн сдала	Капитонова Полина
18	1,24,88	5	5	1	8,0	3,0	64,09	4	2	4	5	4,5	4,5	14	+	11,2	кпн сдала	Рудакова Марианна
18	1,32,67	15	5	1	11,3	8,0	59,88	16	2	4,5	5	5	4,8	9	+	11,5	кпн сдала	Болбатова Дарья
20	1,32,22	14	5	1	11,7	7,5	59,90	15	1	4,5	4,8	4	4,4	17	+	11,5	кпн сдала	Занкина Лариса
13	1,18,47	1	5	1	5,0	1,0	63,95	5	2	3	5	5	4,3	18	+	12,4	кпн сдала	Мокшина Анастасия
11	1,34,99	18	5	1	10,0	9,5	56,11	19	3	5	4,5	4	4,5	14	+	13,7	кпн сдала	Фомина Алиса
17	1,27,14	8	5	1	8,7	4,5	65,69	2	2	5	4,5	4,5	4,7	12	+	13,8	кпн сдала	Рогулькина Аделина
10	1,30,73	11	5	1	7,3	6,0	54,88	20	2	4,8	4	4	4,3	18	+	14,9	кпн сдала	Поскребышева Таисия

Директор

Ю.Г. Феленко

Заместитель директора по спортивной работе

А.А. Погудина

Методист отделения

Д.А. Алексеева