

Протокол сдачи контрольно-переводных нормативов отделения синхронного плавания за 2021-2022 уч.год, группы ВСМ - ССМ 2007 г.р.

№ пп	ФИО	г.р.	Сила, скоростно-силовые качества						Гибкость											для сведения						
			1. подтягивания /отжимания (мин. = 12)	1. - МЕСТО	2. подъем ног из вися ДЮ перекл. (мин. = 2 раза)	2. = МЕСТО	3. выпрыгивание / кол-во раз (мин.=5 раз)	4. подъем корпуса, стрелка / кол-во раз.	МЕСТО среднее ОФП	5. МАХИ с удержанием	5.1. Мах правая вперед	5.2. Мах левая вперед	5.3. Мах правая в сторону	5.4. Мах левая в сторону	6. АРИАНА, ЛЕВ. (стойка на голове)	6. АРИАНА, ПОПЕР. (стойка на голове)	6. АРИАНА, ПРАВ. (стойка на голове)	7. ПЕРЕВОРОТ	7. ПРАВ. Вертикаль		7. ЛЕВ. Вертикаль	8. МОСТ	Сумма ВСЕ гибкость (10 показателей)	МЕСТО гибкость ОБЩЕЕ	МЕСТО среднее п. 1 - п. 8 ЗАЛ	
1	Булатова Александра	11.04.2007					+	+	0,0														0		0,00	
2	Киселева Елизавета	12.04.2007					+	+	0,0														0		0,00	
3	Александрова Элина	25.03.2007					+	+	0,0														0		0,00	
4	Алмазова Эльвира	12.06.2007	13	1	н/а		+	+	1,0	+	5,5	5	5,5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	53	1	1,00
5	Румянцева Алина	28.11.2007	12	2	20	1	+	+	1,5	+	5,5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	52,5	2	1,75
6	Кастырина Елизавета	10.04.2007	11	4	20	1	+	+	2,5	+	5	4,5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	51	3	2,75
7	Филиппова Анна	30.09.2007	8	5	19	3	+	+	4,0	+	5	4,5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	4	4,00
8	Захаренкова Полина	04.01.2007	12	2	19	3	+	+	2,5	+	4,5	4,5	5	4,5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	4	3,25
9	Козлова София	05.07.2007	1	6	6	5	+	+	5,5	+	4,5	3,5	4,5	3,5	4,6	5	5	5	5	5	5	5	5	46,4	6	5,75
10	Ушакова Валерия	08.07.2007					+	+	0,0														0		0,00	
																							0			

№ пп	ФИО	г.р.	Плавательная подготовка							Техническая подготовка				Сумма	Итог	Этап 22-23 гг					
			9. плавание "вольный стиль" 100 м, время	9. = МЕСТО	10. плавание "вольный стиль" 1000 м, сдал/не сдал	10. = МЕСТО	11. плавание "комплекс" 200 м с пронырами, время	12. 100 м. СПЕЦ к/пл, оценка (7 позиций)	13. = 100 м СПЕЦ к/пл время	13. = МЕСТО	МЕСТО СРЕДНЕЕ плавательная (п.9-13)	14. ПСПб июнь 22 / баллы	15. Пгво СЭФО / баллы				16. СРЕДНИЙ балл 2 старта	16. = МЕСТО			
1	Булатова Александра	11.04.2007	н/а		н/а									0,00			0,0000		0,0	сборная команда РФ	
2	Киселева Елизавета	12.04.2007	н/а		н/а									0,00			0,0000		0,0	сборная команда РФ	
3	Александрова Элина	25.03.2007	н/а		н/а									0,00			0,0000		0,0	сборная команда РФ	
4	Алмазова Эльвира	12.06.2007	н/а		н/а									0,00	77,13	н/а	77,1301	2	1,3	сборная СПб, ЛСУ	ВСМ
5	Румянцева Алина	28.11.2007	н/а		н/а									0,00	78,405	80,796	79,6009	1	1,5	сборная СПб, ЛСУ	ВСМ
6	Кастырина Елизавета	10.04.2007	н/а		н/а		3,08	30,5	3,10					0,00	72,52	74,568	73,5444	4	3,2	КПН сдала	ССМ
7	Филиппова Анна	30.09.2007	н/а		н/а									0,00	75,681	н/а	75,6811	3	3,7	сборная СПб, ЛСУ	ССМ
8	Захаренкова Полина	04.01.2007	н/а		н/а		2,38	33,5	2,45					0,00	69,543	73,79	71,6665	5	3,8	КПН сдала	ССМ
9	Козлова София	05.07.2007	н/а		н/а									0,00			0,0000		5,8	КПН сдала	ССМ
10	Ушакова Валерия	08.07.2007	н/а		н/а									0,00			0,0000		0,0	КПН не сдала	-

На следующий этап подготовки, согласно плану комплектования школы, переходит 9 спортсменов 2007 г.р.

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

Заместитель директора по спортивной работе

А.А. Погудина

Методист отделения

Д.А. Алексеева

июнь 2022 г.

