

Протокол сдачи контрольно-переводных нормативов отделения синхронного плавания за 2021-2022 уч.год, группы тренировочного этапа Т (СС)-3 -Т (СС)-4 2009 г.р.

№ пп	ФИО	г.р.	Сила, скоростно-силовые качества							Гибкость											для сведения				
			2009	1. подтягивания /отжимания (мин.= 12)	1. - МЕСТО	2. подъем ног из виса ДО 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
1	Зайцева Анастасия	2009					+	+	0,0														0		0,00
2	Богданова Владислава	2009	13	3	19	2	+	+	2,5		5	5	5	5	5	5	5	+	5	5	6	51	5	3,75	
3	Федорова Анна	2009	6	11	12	12	+	+	11,5		5	5,5	5	5	5	5	5	+	5,5	5,5	6	52,5	2	6,75	
4	Козачук Дмитрий	2009	10	7	19	2	+	+	4,5		5,5	5	5	5	5	5	5	+	5,5	5,5	5,1	51,6	4	4,25	
5	Антипова Ася	2009	18	1	18	4	+	+	2,5		5	4,5	4,5	4,5	4,8	5	5	+	5	5	5,9	49,2	7	4,75	
6	Доля Варвара	2009	12	4	17	6	+	+	5,0		4,5	4,5	4,5	4	4,3	4,3	4,5	+	5	5	6	46,6	8	6,50	
7	Смирнова Анастасия	2009	9	9	18	4	+	+	6,5		5,5	5,5	5,5	5	5	5	5	+	5,5	5,5	6	53,5	1	3,75	
8	Шпакова Диана	2009	17	2	21	1	+	+	1,5		4	4	4	4	4,8	4	4,5	+	4,8	5	5,6	44,7	11	6,25	
9	Макимова Диана	2009	5	12	17	6	+	+	9,0		5,5	5	5	5	5	5	5	+	5,5	5,5	6	52,5	2	5,50	
10	Шалаева Анастасия	2009	10	7	17	6	+	+	6,5		4,5	4	4	3,5	4,5	4,5	4,7	+	5	5	5,3	45	10	8,25	
11	Борисова Евгения	2009	11	5	17	6	+	+	5,5		5	4,5	5	5	5	5	5	+	5,5	5	5,3	50,3	6	5,75	
12	Красноухова Екатерина	2009	11	5	15	10	+	+	7,5		4	4	4	3,5	4,5	4	4,6	+	5	4	5,8	43,4	12	9,75	
13	Овчарова Антонина	2009	8	10	13	11	+	+	10,5		4	3,5	4	3,5	4,7	4	4,9	+	5	4,5	5,3	43,4	13	11,75	
14	Андреева Елена	2009	2	13	8	13	+	+	13,0		4	4	4,5	4	5	4	5	+	5	5	5,6	46,1	9	11,00	
15	Конюхова Варвара	2009					+	+	0,0													0		0,00	
16	Пушкина Анастасия	2009					+	+	0,0													0		0,00	
																						0			

На следующий этап подготовки, согласно плану комплектования школы, переходит 14 спортсменов 2009 г.р.

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

июнь 2022 г.

Плавательная подготовка									Техническая подготовка				Оценка тренера				Сумма	Итог	Этап 22-23 гг	ФИО
9. плавание "вольный стиль" 100 м, время	10. плавание "вольный стиль" 1000 м., сдал/не	11. плавание "комплекс" 200 м с проныраями, время	11. = МЕСТО	12. 100 м. СПЕЦ К/пл, оценка (5 позиций)	12. = МЕСТО	13. = 100 м СПЕЦ К/пл время	13. = МЕСТО	МЕСТО СРЕДНЕЕ плавательная (п.9-13)	14. ПСПб июнь 22 / баллы	15. П-во СЭФО / баллы	16. СРЕДНИЙ балл 2 старта	16. = МЕСТО	антропометрия (вн. вид, пропорции)	стопы / колени	СРЕДНЕЕ Оценка	ОЦЕНКА среднее МЕСТО	МЕСТО СРЕДНЕЕ ИТОГ			
								0,00	76,6684	80,2772	78,4728	1	5	10	5,0	1	1,0	сборная команда СПб, ЛСУ	Зайцева Анастасия	
н/а	н/а	3,03	3	22,0	2	3,04	4	3,00	72,4796	74,6982	73,5889	3	5	10	5,0	1	2,9	КПН сдала	Т (СС) - 5	Богданова Владислава
н/а	н/а	3,00	2	0,0	10	0,0	10	7,33	74,7423	75,2597	75,0010	2	5	10	5,0	1	4,8	КПН сдала	Т (СС) - 5	Федорова Анна
н/а	н/а	3,41	13	24,0	1	3,41	8	7,33	67,9796	69,5122	68,7459	9	5	10	5,0	1	5,2	КПН сдал	Т (СС) - 4	Козачук Дмитрий
н/а	н/а	3,04	5	21,5	3	2,58	2	3,33	71,3189	69,5298	70,4244	6	4	9,5	4,5	8	5,4	КПН сдала	Т (СС) - 5	Антипова Ася
н/а	н/а	3,08	6	17,0	7	2,50	1	4,67	72,6786	74,2457	73,4622	4	4,5	9,5	4,7	6	5,5	КПН сдала	Т (СС) - 5	Доля Варвара
н/а	н/а	2,49	1	0,0	10	0,0	10	7,00	67,3036	69,9544	68,6290	10	4,5	10	4,8	5	5,9	КПН сдала	Т (СС) - 5	Смирнова Анастасия
н/а	н/а	3,03	3	0,0	10	0,0	10	7,67	72,7168	73,5158	73,1163	5	4	9,5	4,5	8	6,6	КПН сдала	Т (СС) - 5	Шпакова Диана
н/а	н/а	3,10	8	0,0	10	0,0	10	9,33	64,8776	67,2737	66,0757	13	4,5	9,5	4,7	6	7,9	КПН сдала	Т (СС) - 5	Максимова Диана
н/а	н/а	3,17	11	16,0	8	3,17	5	8,00	67,3214	70,1789	68,7502	8	4,5	9	4,5	8	8,1	КПН сдала	Т (СС) - 5	Шалаева Анастасия
н/а	н/а	3,14	9	20,5	4	3,01	3	5,33	67,0383	66,8526	66,9455	12	3,5	8,5	4,0	14	8,6	КПН сдала	Т (СС) - 5	Борисова Евгения
н/а	н/а	3,20	12	16,0	8	3,26	7	9,00	68,1658	69,4071	68,7865	7	4	9,5	4,5	8	8,7	КПН сдала	Т (СС) - 5	Красноухова Екатерина
н/а	н/а	3,08	6	18,5	6	4,31	9	7,00	68,2781	67,2316	67,7549	11	4,5	9	4,5	8	9,9	КПН сдала	Т (СС) - 4	Овчарова Антонина
н/а	н/а	3,14	9	19,0	5	3,25	6	6,67	63,5179	68,2666	65,8923	14	4	9,5	4,5	8	10,1	КПН сдала	Т (СС) - 5	Андреева Елена
н/а	н/а							0,00			0,0000				0,0		0,0	КПН не сдала	-	Конюхова Варвара
н/а	н/а							0,00			0,0000				0,0		0,0	КПН не сдала	-	Пушкина Анастасия

Заместитель директора по спортивной работе

А.А. Погудина

Методист отделения

Д.А. Алексева