

Протокол сдачи контрольно-переводных нормативов отделения синхронного плавания за 2021-2022 уч.год, группы тренировочного этапа Т (СС)-3 - Т (СС)-4 (2010 г.р.)

№ пп	ФИО	г.р.	Сила, скоростно-силовые качества										Гибкость										для сведения				
			1. отжимания от пола (мин. = 12)	1. - МЕСТО	2. подъем ног из виса в положение "угол" (мин. = 10)	3. подъем ног из виса ДО перекл. (мин. = 2 раза)	2. = МЕСТО	4. Удержание положения "угол" в висе (мин. = 5 сек.)	12. выпрыгивание / кол-во раз (мин.=5 раз)	5. подъем и наклоны корпуса вперед (мин.=12)	6. подъем ног до касания пола (мин.=10 раз).	МЕСТО среднее ОФП	МАХИ с удержанием	Мах правая вперед	Мах левая вперед	Мах правая сторона	Мах левая сторона	11. АРИАНА, ЛЕВ. (стойка на голове)	11. АРИАНА, ПОПЕР. (стойка на голове)	11. АРИАНА, ПРАВ. (стойка на голове)	10. ПЕРЕВОРОТ	10. ПРАВ. Вертикаль		10. ЛЕВ. Вертикаль	9. МОСТ	Сумма ВСЕ гибкость (10 показателей)	МЕСТО гибкость ОБЩЕЕ
1	Готальская Алиса	2010	30	9	+	19	7	+	+	+	+	8,0	+	5,5	5,5	5,5	5,5	5	5	5	+	5,5	5,5	6	54	1	4,50
2	Валгонен Милана	2010	33	3	+	22	1	+	+	+	+	2,0	+	5	5	5	5	5	5	5	+	5	5	6	51	4	3,00
3	Квон Вероника	2010	32	5	+	19	7	+	+	+	+	6,0	+	5	5	5	5	5	4,5	5	+	5	5	5,6	50,1	9	7,50
4	Попова Серафима	2010	23	15	+	17	10	+	+	+	+	12,5	+	5	5	5	5	5	5	5	+	5	5	6	51	4	8,25
5	Гончаренко Анна Бэлла	2010	34	1	+	21	3	+	+	+	+	2,0	+	4,5	4,5	4,5	4,5	5	5	5	+	5,5	5,5	6	50	10	6,00
6	Волошина Анастасия	2010	32	5	+	22	1	+	+	+	+	3,0	+	5	5	5	5	5	5	5	+	5	5	5,9	50,9	6	4,50
7	Стручкова Ульяна	2010	29	12	+	11	15	+	+	+	+	13,5	+	5,5	5	5	5	5	5	5	+	5,5	5	6	52	2	7,75
8	Чистякова Анастасия	2010	27	13	+	21	3	+	+	+	+	8,0	+	5	5	5	5	5	5	5	+	5	5	5,9	50,9	6	7,00
9	Цивилева София	2010	33	3	+	20	5	+	+	+	+	4,0	+	5	5	4,5	4,5	5	5	5	+	5	5,5	6	50,5	8	6,00
10	Корчагина Алина	2010	34	1	+	18	9	+	+	+	+	5,0	+	4,5	5	4,5	4,5	5	4,7	4,9	.	5	5	5,4	48,5	12	8,50
11	Мюллер Виктория	2010	25	15	+	20	5	+	+	+	+	10,0	+	5	5	5	5	5	5	5	+	5,5	5,5	6	52	2	6,00
12	Бородина Мария	2010	32	5	+	16	12	+	+	+	+	8,5	+	4,5	4,5	4	4,5	4,8	4,8	4,7	.	5	5	5,4	47,2	13	10,75
13	Цыбуля Лика	2010	30	9	+	12	14	+	+	+	+	11,5	+	5	4,5	5	4,5	5	5	5	.	5	5	6	50	10	10,75
14	Назарова Мария	2010	30	9	+	17	10	+	+	+	+	9,5	+	4	4	4	4	4,6	4,8	4,6	.	5	4,8	5,3	45,1	14	11,75
15	Колегова Софья	2010	32	5	+	14	13	+	+	+	+	9,0	+	4	4	4	4	4,7	4,8	4,5	.	4,5	4,5	5,8	44,8	15	12,00
					+			+	+	+	+	0,0									.				0		0,00

На следующий этап подготовки, согласно плану комплектования школы, переходит 15 спортсменов 2010 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	Рекомендации / Примечание		
13. плавание "вольный стиль" 100 м, время	13. = МЕСТО	13. плавание комплекс 100 м., сдал/не сдал	13. плавание "комплекс" 200 м с пронырами, время	11. = МЕСТО	14. выпрыгивание	15. ходьба в эббиге	16. проплылы позиции	МЕСТО СРЕДНЕЕ плавательная	14. ПСТБ май 21 / баллы	15. Плао СЗФО / баллы	16. СРЕДНИЙ балл 2 старта	16. = МЕСТО	антропометрия (вн.вид, проторции)	стопы / колени / данные	оценка тренера	СРЕДНЕЕ Оценка	ОЦЕНКА среднее МЕСТО	МЕСТО СРЕДНЕЕ ИТОГ			Этап 22-23 год
1:12	2	+	3:02	1	+	+	+	1,50	75,338	73,6285	74,4833	1	5	10	5	6,7	1	2,5	кпн сдала	Готальская Алиса	Т(СС)-5
1:11	1	+	3:10	5	+	+	+	3,00	74,2958	74,5764	74,4361	2	4	9,5	4,5	6,0	6	3,4	кпн сдала	Валгонен Милана	Т(СС)-4
1:13	3	+	3:13	7	+	+	+	5,00	72,4694	73,316	72,8927	3	4,5	10	4	6,2	3	5,2	кпн сдала	Квон Вероника	Т(СС)-4
1:13	3	+	3:02	1	+	+	+	2,00	72,1314	71,9896	72,0605	5	4,5	10	4	6,2	3	5,3	кпн сдала	Попова Серафима	Т(СС)-4
1:14	5	+	3:24	10	+	+	+	7,50	72,399	71,7986	72,0988	4	4,5	9	4,5	6,0	6	5,9	кпн сдала	Гончаренко Анна Бэлла	Т(СС)-4
1:20	11	+	3:22	9	+	+	+	10,00	70,6245	69,1285	69,8765	9	4,5	10	4	6,2	3	6,2	кпн сдала	Волошина Анастасия	Т(СС)-4
1:15	6	+	3:04	3	+	+	+	4,50	69,662	69,5799	69,6210	10	5	10	5	6,7	1	6,2	кпн сдала	Стручкова Ульяна	Т(СС)-4
1:15	6	+	3:13	7	+	+	+	6,50	72,8076	69,7882	71,2979	6	4,5	10	3,5	6,0	6	6,5	кпн сдала	Чистякова Анастасия	Т(СС)-4
1:16	8	+	3:06	4	+	+	+	6,00	68,8592	66,5486	67,7039	11	4,5	8	4,5	5,7	10	7,8	кпн сдала	Цивилева София	Т(СС)-4
1:19	9	+	3:30	12	+	+	+	10,50	70,7606	69,2604	70,0105	8	3	10	4,5	5,8	9	8,9	кпн сдала	Корчагина Алина	Т(СС)-4
1:24	13	+	3:51	13	+	+	+	13,00	61,9155	63,4618	62,6887	15	4,5	9	3,5	5,7	10	10,0	кпн сдала	Мюллер Виктория	Т(СС)-4
1:22	12	+	3:10	5	+	+	+	8,50	70,1503	71,0486	70,5995	7	4,5	8	3,5	5,3	15	10,4	кпн сдала	Бородина Мария	Т(СС)-4
1:19	9	+	3:24	10	+	+	+	9,50	66,939	67,4896	67,2143	12	2,5	10	4	5,5	14	11,4	кпн сдала	Цыбуля Лика	Т(СС)-4
1:25	14	+	3:52	14	+	+	+	14,00	65,1455	64,6146	64,8801	14	3,5	9,5	4	5,7	10	12,3	кпн сдала	Назарова Мария	Т(СС)-4
1:35	15	+	4:12	15	+	+	+	15,00	65,8873	65,7778	65,8326	13	4,5	9	3,5	5,7	10	12,4	кпн сдала	Колегова Софья	Т(СС)-4
								0,00			0,0000					-		0,0			

Заместитель директора по спортивной работе

А.А. Погудина

Методист отделения

Д.А. Алексеева