

Протокол сдачи контрольно-переводных нормативов отделения синхронного плавания за 2021-2022 уч.год, группы тренировочного :

№	ФИО	г.р.	Сила							Гибкость											для сведения	
			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	3.1. удержание ног в висе на стенке - угол.	3.2. подъем ног в положение "угол" (мин. = 10)	СРЕДНЕЕ МЕСТО	4. подъем и наклоны туловища (протгиб, руки в стрелку) (мин.=12 раз)	4. = лежа на груди - протгиб вертикаль, МЕСТО	5. лежа на спине - подъем ног - пол за головой (мин.=10 раз)	5. = лежа на спине - подъем ног, МЕСТО	6.1. шпагат левый	6.2. шпагат поперечный	6.3. шпагат правый	п. 6. Шпагаты СУММА	6. Шпагаты МЕСТО	7. МОСТ	7. МОСТ МЕСТО		СРЕДНЕЕ МЕСТО
1	Бирюкова Милана	15.11.2011	29	5	21	1	+	+	3,0	20	6	19	1	5	5	5	15	1	6	1	2,3	15,3
2	Пожарская Екатерина	20.09.2011	27	9	21	1	+	+	5,0	21	4	18	3	5	5	5	15	1	6	1	2,3	8,3
3	Антипова Маргарита	30.08.2011	28	8	18	5	+	+	6,5	23	1	16	11	5	5	5	15	1	6	1	3,5	16,0
4	Крымская Елена	14.09.2011	27	9	18	5	+	+	7,0	23	1	19	1	5	5	5	15	1	5,9	5	2,0	15,0
5	Иванова Таисия	09.07.2011	30	4	18	5	+	+	4,5	9	13	18	3	5	5	5	15	1	5,8	8	6,3	11,8
6	Александрова Дарья	22.05.2011	25	11	17	10	+	+	10,5	18	8	17	7	5	5	5	15	1	0	16	8,0	30,5
7	Холина Варвара	30.04.2011	31	2	17	10	+	+	6,0	22	3	17	7	4,9	5	4,9	14,8	12	5,9	5	6,8	13,8
8	Рудакова Марианна	21.06.2011	24	12	12	13	+	+	12,5	18	8	16	11	5	5	5	15	1	5,9	5	6,3	28,8
9	Никишин Ефим	17.12.2011	29	5	19	3	+	+	4,0	21	4	16	11	5	5	5	15	1	5,5	12	7,0	17,0
10	Осокина Ия	18.09.2011	32	1	19	3	+	+	2,0	17	10	17	7	5	5	5	15	1	5,6	11	7,3	15,3
11	Капитонова Полина	08.06.2011	24	12	16	12	+	+	12,0	19	7	16	11	5	5	5	15	1	5,8	8	6,8	19,8
12	Мокшина Анастасия	22.03.2011	29	5	18	5	+	+	5,0	9	13	18	3	4,9	4,9	4,9	14,7	13	6	1	7,5	24,5
13	Мясникова Ксения	03.01.2011	31	2	18	5	+	+	3,5	6	16	18	3	5	4,5	5	14,5	14	5,8	8	10,3	28,8
14	Поскребышева Таисия	13.05.2011	24	12	10	14	+	+	13,0	8	15	17	7	4,7	4,9	4,9	14,5	14	5,3	14	12,5	26,5
15	Болбатова Дарья	09.10.2011	24	12	8	16	+	+	14,0	12	12	16	11	5	5	5	15	1	5,5	12	9,0	35,0
16	Рогулькина Аделина	15.06.2011	17	16	9	15	+	+	15,5	14	11	15	16	4,9	4	5	13,9	16	5,3	14	14,3	45,8
17	Баварина Дарья	11.07.2011					+	+	0,0								0				0,0	0,0
18	Дроздова Милана	15.08.2011					+	+	0,0								0				0,0	0,0
19	Фомина Алиса	04.10.2011					-	-	0,0								0				0,0	0,0
									0,0								0				0,0	0,0

На следующий этап подготовки (Т (СС) 3) переходит 18 спортсменов 2011 г.р.

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

Численный состав лимитируется возможностями спортивной школы.

Скоростно-силовые и плавательная подготовка							для сведения	Техническая подготовка / мастерство					Оценка тренера					Сумма	Итог	
8. выпрыгивание / кол-во раз (мин.=5 раз)	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	МЕСТО среднее по всем		
31	10	1:23	9	3:38	12	10,3	10,50	10,5	2		2,0	5	10	5	6,7	1	3,7	КПН сдала	Бирюкова Милана	
33	1	1:34	16	3:59	16	11,0	16,00	10,5	2		1,0	4,5	10	5	6,5	2	4,3	КПН сдала	Пожарская Екатерина	
32	6	1:23	9	3:25	8	7,7	8,50	10,5	2		0,0	5	10	4	6,3	6	4,7	КПН сдала	Антипова Маргарита	
32	6	1:28	14	3:48	15	11,7	14,50	10,0	7		3,5	4,5	10	5	6,5	2	5,2	КПН сдала	Крымская Елена	
33	1	1:29	15	3:45	14	10,0	14,50	10,5	2		1,0	4,5	9,5	5	6,3	6	5,6	КПН сдала	Иванова Таисия	
30	12	1:21	6	3:19	4	7,3	5,00	11,0	1		0,5	5	9,5	5	6,5	2	5,7	КПН сдала	Александрова Дарья	
33	1	1:18	3	3:13	2	2,0	2,50	10,0	7		3,5	4,5	9	5	6,2	11	5,9	КПН сдала	Холина Варвара	
31	10	1:20	5	3:14	3	6,0	4,00	10,0	7		3,5	5	9,5	5	6,5	2	6,1	КПН сдала	Рудакова Марианна	
32	6	1:19	4	3:28	9	6,3	6,50	10,0	7		3,5	5	9,5	4	6,2	11	6,4	КПН сдал	Никишин Ефим	
32	6	1:24	11	3:28	9	8,7	10,00	10,0	7		3,5	4,5	9	5	6,2	11	6,5	КПН сдала	Осокина Ия	
33	1	1:27	12	3:30	11	8,0	11,50	10,5	2		1,0	5	10	4	6,3	6	6,8	КПН сдала	Капитонова Полина	
30	12	1:15	1	3:08	1	4,7	1,00	9,8	16		8,0	5	8	5	6,0	16	8,2	КПН сдала	Мокшина Анастасия	
29	15	1:16	2	3:24	7	8,0	4,50	10,0	7		3,5	4,5	8	5	5,8	17	8,5	КПН сдала	Мясникова Ксения	
33	1	1:22	8	3:19	4	4,3	6,00	9,9	14		7,0	4,5	9,5	5	6,3	6	8,6	КПН сдала	Поскребышева Таисия	
30	12	1:27	12	3:41	13	12,3	12,50	10,0	7		3,5	5	9,5	4	6,2	11	10,0	КПН сдала	Болбатова Дарья	
28	16	1:21	6	3:21	6	9,3	6,00	9,9	14		7,0	4,5	10	4	6,2	11	11,4	КПН сдала	Рогулькина Аделина	
						0,0	0,00				0,0	4,5	9,5	5	6,3	6	1,2	досдача	отсутствие по справке, досдача	
						0,0	0,00				0,0				-		0,0	досдача	отсутствие по справке, досдача	
						0,0	0,00				0,0				-		0,0	КПН не сдала		
						0,0	0,00				0,0				-		0,0			

Заместитель директора по спортивной работе

А.А. Погудина

Методист отделения

Д.А. Алексеева