

Лыжные
гонки(группа)

Нормативы приняты: " 25 " 05 2021г.

вид спорта: Лыжные гонкиНП1

ПЕРЕВОДНАЯ КАРТОЧКА

Тренер-преподавательКазанцев М.С

№ п/п	Фамилия, Имя воспитанника	Год обучения	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА							Специальная подготовка					Лучшие результаты	
			бег 60 м; сек	Прыжки в длину с места, см	Бег 30 м; сек	Бег 1000 м; мин, сек	Кросс 2 км; мин, сек	Подтяг.(м) сгиб., разгиб. рук в упоре лежа. (д)	Метание теннисного мяча с места	Лыжи классический ст.			Лыжи свободный ст.			
										3 км; мин, сек	5км мин, сек	10 км; мин, сек*	3 км; мин, сек	5км мин, сек	10 км; мин, сек*	
1	Шаргунова Мирослава	1	10.8	145	5.3	6.10		12	15				26.20			
2	Сморчкова Елизавета	1	10.4	160	5.2	5.50		14	18				25.10			
3	Пупышев Михаил	1	10.6	140	5.4	5.40		7	14				19.00			
4	Ласкин Антон	1	12.2	100	6.2	6.20		0	13				22.30			
5	Завьялова Валерия	1	11.5	125	6.9	7.30		5	8				29.00			
6	Сутягина Виктория	1	11.3	120	6.5	7.35		20	13				30.00			
7	Шахтарин Евгений	1	11.4	160	5.7	5.20		5	18.5				20.00			
8	Новокрецинова Елена	1	15.9	100	7.4	7.50		8	9				28.40			
9	Янсуйфина Полина	1	10.8	120	6.5	5.40		14	14.5				23.45			
10	Коурова Анна	1	10.4	150	6.5	5.40		8	14				23.10			
11	Котлякова Елизавета	1	11.3	140	7.4	6.20		7	13				28.55			
12	Коурова Полина	1	10.3	160	6.3	5.40		15	15				23.20			
13	Еланцева Елизавета	1	10.3	165	6.2	5.34		12	18				23.15			
14	Соколов Тимофей	1	11.9	174	6.0	6.10		1	25				21.30			
15	Теса Даниела	1	15.8	110	7.5	7.45		12	19				28.35			

Тренер-преподаватель: Казанцев М.С " 25 " 05 2021г.

