

Группа Н.П.-1. Лыжные гонки.

Переводная карточка

нормативы приняты: сентябрь 2021г..

№ п/п	Фамилия имя, воспитанника	Год обучения.	Общая физическая подготовка							Лыжи классический стиль.			Лыжи свободный стиль			
			Бег 60 м/сек	Прыжок с места см.	Бег 30 м. сек.	Бег 1000м/сек	Кросс 2км	Метание мяча	Подтяг.м Отжим-д.	3км;мин,сек	5км;мин,сек	10км;мин,сек.	3км;мин,сек	5км;мин,сек	10км;мин,сек.	3км
1.	Клюсов Марк	3	10.7	160	5.8	4.00	10.36	23	2	16.20			14.23			14.23
2	Семенист Семён	3	10.9	150	5.8	4.06	11.05	25	3	18.00			15.35			14.35
3	Кириченко Олеся	2	11.7	145	6.2	5.02	11.28	20	0	18.46			16.23			16.23
4	Самохвалов Констант	2	10.7	140	5.8	5.15	10.02	30	0	22.10			21.38			21.38
5	Конов Максим	2	11.7	130	6.9	4.50	9.56	20	1	20.10			19.27			19.27.
6	Меньшиков Кирилл	2	12.7	130	5.7	5.50	11.21	17	2	19.45			18.00			18.00
7	Захаров Артём	2	11.9	140	6.7	5.00	10.06	26	1	21.10.			18.10			18.10.
8	Голяков Павел	0	10.7.	160	5.8	5.13	12.00	21	0				20.10			20.10
9	Щербакова лиза	0	12.7	155	6.0	5.10	12.54	16	0				22.14			22.14
10	Тестов Данил	0	10.7	160	5.8	4.56	11.39	20	1				24.23			24.23
11	Катаева Алексия	0	10.7	165	5.8	4.50	10.20	22	2				15.45			15.45
12	Карнаухов Денис	0	10.7	160	5.8	4.00	10.36	23	5							
13	Данилевский Иван	0	10.9	150	5.8	4.06	11.05	25	3							
14	Шабалина Дарья	0	10.6	170	5.6	3.51	9.34	26	6							
15	Волков Егор	0														

Тренер – преподаватель : Уткин Н.П.