

Группа Н.П.-3. Лыжные гонки.

Переводная карточка

нормативы приняты: сентябрь 2021.

№ 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,се к.	3км;мин,сек	5км;мин,сек	10км;мин,се к.	
1.	Федосимов Семён	2	10.6	150	5.7	5.12	9.06	20	1	20.10.			19.00			19.00
2	Матвеев Данил	3	10.6	175	5.5	3.53	8.21	41	3	16.07	22.00		12.07	20.01		12.07
3	Киракосян Карaped	5	10.0	180	5.7	4.30	7.20	24	0	15.32	24.30		14.25	20.03		14.25
4	Кононов Владимир	3	10.2	170	6.6	4.50	9.05	31	5	16.23	23.49		15.21	22.30		15.21
5	Коренченко Полина	3	11.0	155	6.7	4.20	1034	21	6	14..27	21.30		13.57	21.29		14.27
6	Тимкин Максим	3	10.9	140	5.7	4.45	10.45	20	1	20.10			18.21			18.21
7	Погудин Максим	2	10.6	180	5.7	3.47	9.47	24	0	18.28			17.10			17.10
8	Токорев Александр	3	11.5	175	6.4	3.38	7.23	30	8	20.32	22.39		19.24	20.03		19.24
9	Адарьев Влад	3	12.0	125	6.8	5.19	12.25	21	0	20.37			17.26			17.26
10	Киракосян Беник	3	10.6	155	5.7	5.00	9.48	35	1	17.36	19.24		13.25	18.40		13.25.
11	Платонов Андрей	3	8.8	220	4.8	3.44	8.21	41	9	16.07	21.20		12.07	19.08		12.07
12	Машкин Сергей	3	10.4	180	5.5	4.45	9.30	30	4	15.21	20.05		1147	1900		11.47
13	Матвеева Яна	0	12.0	155	6.0	5.06		18	0							

Тренер – преподаватель : Уткин Н.П.