

Н 17 (группа)

Нормативы приняты «15» - «20» май 2022 г.

вид спорта: Лыжные гонки НП

ПЕРЕВОДНАЯ КАРТОЧКА

Тренер-преподаватель Зайцев С.А.

№ 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) стиб., разгиб. рук в упоре лежа. (л)	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	Ольшанина Света	4	8,8	220	5,2	3,55	3,50	12	22	20.15	30.40	5.42.60	18.51	30.25	5.42.60	
2	Пучникова Даша	4	9,6	180	5,1	4,50	9.45	15	29	29.40	5.42.60	16.18	15.41	32.52	5.42.60	
3	Коробейников Илья	2	8,4	220	4,4	3,45	9.02	15	50	15.49	23.19	5.42.60	16.50	33.21	5.42.60	
4	Попов Денис	2	10,0	195	4,8	4,49	9.38	5	30	22.03	35.41	5.42.60	22.10	43.14	5.42.60	
5	Ровбак Илья	2	9,4	225	4,9	5,15	9.55	8	40	35.19	5.42.60	23.18	45.17	18.04	5.42.60	
6	Зайцева Настя	2	10,0	180	5,3	4,22	10.0	12	25	35.42	38.10	5.42.60	20.51	49.10	5.42.60	
7	Буцмаков Артём	2	8,6	230	4,5	3,48	9.13	7	45	23.18	27.14	5.42.60	19.14	40.55	5.42.60	
8	Максим Саша	2	9,0	245	4,9	3,50	10.02	4	50	16.17	32.05	5.42.60	19.10	42.51	5.42.60	
9	Героветинский Дим	2	10,1	190	5,0	4,43	10.07	6	32	20.31	38.15	5.42.60	21.42	33.14	5.42.60	
10	Визанова Ксения	2	10,8	165	6,1	5,57	10.59	7	15	35.12	39.19	5.42.60	20.17	50.30	5.42.60	
11	Григорьева Катя	2	10,9	165	6,7	6,02	11.33	4	10	36.19	24.13	5.42.60	40.02	55.13	5.42.60	
12	Ахмедова Галл	2	9,6	180	5,1	5,34	10.15	14	25	29.10	23.14	5.42.60	29.17	40.22	5.42.60	
13	Захаров Андрей	1	8,9	200	5,0	5,18	9.41	5	40	30.19	40.11	5.42.60	27.08	42.41	5.42.60	
14	Комненков Денис	1	8,2	210	4,7	3,42	8.44	10	45	25.54	34.18	5.42.60	22.15	35.19	5.42.60	
15	Курочкин Юсуп	1	8,8	190	5,0	4,27	10.51	1	30	28.47	33.54	5.42.60	30.17	32.29	5.42.60	
16												5.42.60			5.42.60	