

Лыжные
гонки(группа)

Нормативы приняты: "_ 25 _" _ 05 _ 2022г.

вид спорта: Лыжные гонки **НП1**

ПЕРЕВОДНАЯ КАРТОЧКА

Тренер-преподаватель Казанцев 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	1км мин, сек	10 км; мин, сек*	
1	Шаргунова Мирослава	1	10.5	169	5.3	4.39		13	15				26.20			
2	Сморчкова Елизавета	1	10.3	210	5.5	4.56		16	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	6.22		5	8				29.00			
6	Шахтарин Евгений	1	10.4	169	5.7	4.44		5	18.5				20.00			
7	Янсүфина Полина	1	10.8	120	6.5	4.57		14	14.5				23.45			
8	Коурова Анна	1	10.6	150	6.5	5.24		8	14				23.10			
9	Шахтарин Алексей	1	10.6	145	6.1			6	25					8.25		
10	Пупышев Витя	1	11.7	136	6.7			4	20					9.00		
11																

Тренер-преподаватель: Казанцев М.С " _ " _ 2022г.

Ертарское
отделение

Нормативы приняты: " 25 " 05 2022 г.

вид спорта: Лыжные гонки НП2

ПЕРЕВОДНАЯ КАРТОЧКА

Тренер-преподаватель Казанцев 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	Сморчков Алексей	3	8.2	220	4.5	3.58	8.35	7	43				12.10			
2	Рыбалов Максим	3	8.2	215	4.5	3.45	8.20	18	42				11.20			
3	Боташева Ульяна	3	9.7	190	5.0	4.35	9.33	13	37				12.40			
4	Соколова Александра	3	9.8	160	4.2	4.40	10.59	11	25				14.20			
5	Коркина Анастасия	3	10.7	130	5.7	5.0		18	21				19.10			
6	Коркина Александра	3	10.2	159	5.2	5.2		16	23				18.20			
7	Коркин Никита	3	8.9	180	4.5	3.46		67	21				14.30			
8	Чемякин Дмитрий	3	9.4	175	5.4	3.54		6	27				13.0			

Тренер-преподаватель: Казанцев М.С " " 2022 г.