

**РЕЗУЛЬТАТЫ СДАЧИ НОРМАТИВОВ**  
по общей и специальной физической подготовке  
30.12.2019 г.

№	ФИО	Нормативы											12	13
		ОФП						СФП						
1	Мешков Григорий	Бег на 30 м с места (не более 4,7 с)	Патерной прыжок в длину с места (не менее 11,70 м)	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Бег 400 м (не более 1 мин 05 сек)	Полуприседы со штангой. Вес штанги равен весу тела (7 раз)	Бег 3 км (не более 13 мин )	Бег на коньках на 30 м (не более 4,7 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 25 с)	Челночный бег на коньках 5x54м (не более 48 с)	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (не более 40 с)	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (не более 39 с)	Всего выполнено	Результат выполнения (%)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Мешков Григорий	4,70	12,50	13	1.01,46	8	12,47	4,29	19,02	39,08			9/9	100
2	Цямрюк Владислав	4,62	12,65	13	1.03,47	7	12,49	4,21	19,55	44,44			9/9	100
3	Коротких Игнат	4,70	11,78	12	1.05,00	7	12,59	3,83	18,65	40,05			9/9	100
4	Федоров Никита Вр.	4,70	13,02	12	1.04,00	9	13,00	4,59			29,86	23,19	9/9	100

Председатель комиссии: А.А. Васильев Тренер:  
Члены комиссии: А.А. Васильев А.А. Васильев А.А. Васильев А.А. Васильев А.А. Васильев

№	ФИО	ОФП												СВП															
		Нормативы												СВП															
1	Назаркин Максим Дмитриевич	1	Бег на 30 м с места (не более 5,1 с)	2	Бег 400 м (не более 78 с = 1,18)	3	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 190 см)	4	Пятикратный прыжок в длину (не менее 9,80 м)	5	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	6	Бег на коньках на 30 м (не более 5,1 с)	7	Бег на коньках 30 м спиной вперед (не более 6,0 с)	8	Челночный бег на коньках 6 x 9м (не более 15,8 с)	9	Слаломный бег на коньках без шайбы, большая восьмерка (не более 24,4 с)	10	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы по большой восьмерке (не более 26,0 с)	11	Техника владения клюшкой и шайбой, разница прохождения тестов № 9 и №10 (не более 1,6 с)	12	Точность бросков шайбы в цель, 10 бросков (не менее 15 оч)	13	Всего выполнено	14	Результат выполнения (%)
		слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг
2	Пинюгин Никита Александрович	1	Бег на 30 м с места (не более 5,1 с)	2	Бег 400 м (не более 78 с = 1,18)	3	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 190 см)	4	Пятикратный прыжок в длину (не менее 9,80 м)	5	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	6	Бег на коньках на 30 м (не более 5,1 с)	7	Бег на коньках 30 м спиной вперед (не более 6,0 с)	8	Челночный бег на коньках 6 x 9м (не более 15,8 с)	9	Слаломный бег на коньках без шайбы, большая восьмерка (не более 24,4 с)	10	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы по большой восьмерке (не более 26,0 с)	11	Техника владения клюшкой и шайбой, разница прохождения тестов № 9 и №10 (не более 1,6 с)	12	Точность бросков шайбы в цель, 10 бросков (не менее 15 оч)	13	Всего выполнено	14	Результат выполнения (%)
		слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг	слаг

Председатель комиссии: А.И. Савельев Зам. председателя комиссии: А.И. Попов  
 Члены комиссии: А.И. Савельев, А.И. Попов  
 Тренер: А.И. Савельев, А.И. Попов

Всего выполнено 84