





ТАБЛИЦА
результатов выполнения нормативов ОФЦ, СФЦ для зачисления в группу этапа начальной подготовки КГАУ СШ "ЖИРХ" Амур"
 отделение: Хоккей 2020/2021 учебный год

Приложение № 10

август 2020

№	Ф.И.О.	Группа	Тренер	Нормативы										9	10	11									
				ОФЦ					СФЦ																
1	Бондарев Захар	НП-1	Лашин Р.В.	3,95	спал	174	спал	60	спал	4,17	спал	5,61	спал	11,65	спал	12,41	спал	16,89	спал	8	100				
				ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ																					
				1	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,5 с)	2	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 135 см)	3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	4	Бег на коньках на 20 м (не более 4,8 с)	5	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,8 с)	6	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,5 с)	7	Слаломный бег на коньках с шайбой (не более 15,5 с)	8	Челночный бег на коньках 6х9м (не более 17,0 с)	9	Всего выполнено	10	Результат выполнения (%)	11	примечание

Председатель комиссии  М.А. Оудина/
 Члены комиссии  Р.В. Лашин
 Тренер:  Р.В. Лашин

Зам. председателя комиссии  Е.Н. Рыкова/
 Р.А. Афанасенко/
