








ТАБЛИЦА  
результатов выполнения нормативов ОФП, СФП для зачисления в группы на этапе начальной подготовки КГАУ СШ "ХКПРХ" Амур"

21-22 октября 2020

№	ФИО	Группа	Тренер	Нормативы																														
				ОФП			СФП								9	10	11																	
1	Егорычев Павел		Ищенко П.В.	3,95	1	сдлг	193	2	сдлг	30	3	сдлг	4,07	4	сдлг	5,01	5	сдлг	11,59	6	сдлг	12,47	7	сдлг	16,51	8	сдлг	8	9	100	10	сдлг	11	сдлг
				Бег 20 м с высокого старта (не более 4,5 с)			Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 135 см)			И.П. -упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее 15 раз)			Бег на коньках 20 м (не более 4,8 с)			Бег на коньках спиной вперед 20 м (не более 6,8 с)			Бег на коньках слаломный без шайбы (не более 13,5 с)			Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (не более 15,5 с)			Бег на коньках елочный 6х9м (не более 17,0 с)			Всего выполнено		Результат выполнения (%)		примечание		

Председателя комиссии  /Лялина И.А./  
 Члены комиссии:  /Расколов С.Н./  
 Тренер  /П.В. Ищенко

Зам. председателя комиссии  /Адынасенко Е.А./  
 /Герасимов Г.Г./  
 /Дворничев Д.Д./

**ТАБЛИЦА**  
**результатов выполнения нормативов ОФП, СФП для зачисления в группы на тренировочном (спортивной специализации) этапе КГАУ СП "ХКПРХ" Амур"**  
**отделение: Хоккей 2020 учебный год**

21-22 октября 2020

№	Фамилия	Группа	Тренер	Нормативы										Всего выполнено	Результат выполнения (%)	примечание	
				ОФП				СФП				Для вратарей					
1	Багир Данил		Кичилов Ю.А.	Бег 30 м с высокого старта (не более 5,5 с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 160 см)	Вис хватом сверху на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук (не менее 5 раз)	Бег 1 км с высокого старта (не более 5,50 мин. с )	Бег на коньках на 30 м (не более 5,8 с)	Бег на коньках спиной вперед 30 м (не более 7,3 с)	Бег на коньках слаломный без шайбы (не более 12,5с)	Бег на коньках слаломный с вделением шайбы (не более 14,5 с)	Бег на коньках челночный бег (не более 16,5 с)	Бег на коньках челночный в стойке вратаря ( не более 42 с)	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря не более 43 с)	9	100	сдал
2	Демченко Александр		Арешилов К.Р.	4,73 сдал	230 сдал	10 сдал	3,45 сдал	4,70 сдал	5,73 сдал	9,78 сдал	10,31 сдал	13,51 сдал			9	100	сдал
3	Лыщенко Максим		Кичилов Ю.А.	5,69 не сдал	168 не сдал	6 сдал	4,45 сдал	5,58 сдал	7,35 не сдал	12,57 не сдал	14,20 сдал	16,69 не сдал			5	55	не сдал
4	Лотов Максим		Кичилов Ю.А.	6,56 не сдал	144 не сдал	0 не сдал	5,28 сдал		не допущен до сдачи СФП						1	11	не сдал

Председатель комиссии:  Мочил Н.А.  
 Члены комиссии:  Арешилов К.Р. /  Арешин К.Р. /  Арешин К.Р. /  Арешин К.Р.  
 Тренер:  Кичилов Ю.А. /  Арешин К.Р.

Зам. председателю комиссии:  Арешин К.Р.  
 Тренер:  Арешин К.Р.

(Администрация Е.А.)