

ТАБЛИЦА
результатов выполнения нормативов по ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
отделение: хоккей 2022-2023 тренировочный год

№	ФИО	Текущая группа	Тренер	Нормативы																	примечание							
				ОФП								СФП										Всего выполнено	Результат выполнения (%)					
				Бег 30 м с высокого старта (не более 5,0 с)	Прыжок в длину с места отталкиваясь двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 175 см)	И.П. - лежа на спине. Энергия на высочайшей точке. Сгибание и разгибание рук (не менее 7 раз)	Бег 1 км с высокого старта (не более 5 мин, 30 с)	Бег на коньках 20 м (не более 5,6 с)	Бег на коньках спиной вперед 30 м (не более 7,0 с)	Бег на коньках спиной вперед без палки (не более 12,2 с)	Бег на коньках с высоким старта с валиком палки (не более 14,2 с)	Бег на коньках челночный бег (не более 15,5 с)	Бег на коньках челночный в стойке зратора (не более 41,6с)	Бег на коньках по малой площадке спиной вперед в стойке зратора (не более 42,0сек)														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14															
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)																												
1	Агарков Владислав		Лидер	4,48	сдал	199	сдал	12	сдал	3,54	сдал	4,67	сдал	5,77	сдал	11,41	сдал	11,94	сдал	14,58	сдал	-	-	-	-	9	100	сдал

Председатель комиссии:  /Людина И.А./
 Зам. председателя комиссии:  /Малкова С.В./
 Члены комиссии:  /Сидоренко В.С./  /Сингур М.К./