

**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                                  |                                                                                                |                                                                                               |                                                   |                                      |                                                    |                                                       |                                                              |                                                     |                                                             |                                                                                            |                 |                          | 12   | 13    | 14   |       |      |   |   |   |   |   |     |      |
|----------------------------------------------------|--------------------|----------------|--------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------|------|-------|------|-------|------|---|---|---|---|---|-----|------|
|                                                    |                    |                |        | ОФП                                        |                                                                                                |                                                                                               |                                                   | СФП                                  |                                                    |                                                       |                                                              |                                                     |                                                             |                                                                                            |                 |                          |      |       |      |       |      |   |   |   |   |   |     |      |
|                                                    |                    |                |        | Бег 30 м с высокого старта (не более 51 с) | Прыжок в длину с места отталкиваясь двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 190 см) | И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Стремление и разгибание рук (не менее 4 раз) | Бег 1 км с высокого старта (не более 5 мин, 10 с) | Бег на коньках 30 м (не более 5,4 с) | Бег на коньках спиной вперед 30 м (не более 6,7 с) | Бег на коньках сплоченный бег шайбы (не более 11,9 с) | Бег на коньках сплоченный с ледяным шайбой (не более 13,9 с) | Бег на коньках челночный бег 30 м (не более 14,5 с) | Бег на коньках челночный в стойке вратаря (не более 41,2 с) | Бег на коньках по малой восьмерке ледом и спиной вперед в стойке вратаря (не более 41,2 с) | Всего выполнено | Результат выполнения (%) |      |       |      |       |      |   |   |   |   |   |     |      |
| 1                                                  | 2                  | 3              | 4      | 5                                          | 6                                                                                              | 7                                                                                             | 8                                                 | 9                                    | 10                                                 | 11                                                    |                                                              |                                                     |                                                             |                                                                                            |                 |                          |      |       |      |       |      |   |   |   |   |   |     |      |
| ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) |                    |                |        |                                            |                                                                                                |                                                                                               |                                                   |                                      |                                                    |                                                       |                                                              |                                                     |                                                             |                                                                                            |                 |                          |      |       |      |       |      |   |   |   |   |   |     |      |
| 1                                                  | Александров Максим | Лидер          |        | 4,65                                       | сдал                                                                                           | 198                                                                                           | сдал                                              | 15                                   | сдал                                               | 4,14                                                  | сдал                                                         | 4,97                                                | сдал                                                        | 5,29                                                                                       | сдал            | 10,75                    | сдал | 11,01 | сдал | 14,19 | сдал | - | - | - | - | 9 | 100 | сдал |
|                                                    |                    |                |        |                                            |                                                                                                |                                                                                               |                                                   |                                      |                                                    |                                                       |                                                              |                                                     |                                                             |                                                                                            |                 |                          |      |       |      |       |      |   |   |   |   |   |     |      |

Председатель комиссии: Людина И.А.  
 Члены комиссии: Сидоренко В.С. / Тарасова М.А. / Наумова Н.В.