

ТАБЛИЦА

результатов выполнения нормативов по ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
отделение: хоккей 2022-2023 тренировочный год

№	ФИО	Текущая группа	Тренер	Нормативы																		примечание				
				ОФП						СФП													Всего выполнено	Результат выполнения (%)		
				Бег 20 м с высокого старта (не более 4,4 с)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 145 см)	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее 25 раз)	Бег на коньках 20 м. (не более 4,4 с)	Бег на коньках спиной вперед 20 м (не более 6,0 с)	Бег на коньках слаломный без шайбы (не более 13,2 с)	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (не более 15,2 с)	Бег на коньках челночный 6х9м (не более 16,8 с)	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (не более 42,8 с)	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (не более 45,0 с)	11	12	13										
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ																										
1	Костенко Тимур		Лидер	4,04	сдал	160	сдал	30	сдал	3,75	сдал	5,11	сдал	11,58	сдал	12,61	сдал	15,88	сдал	-	-	-	-	8	100	сдал

Председатель комиссии  /Юдина И.А./

Члены комиссии:  /Сидоренко В.С./  /Гарасова М.А./  /Сингур М.К./