

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 5,5 с)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 160 см)	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (не менее 5 раз)	Бег 1 км с высокого старта (не более 5 мин 50 с)	Бег на коньках 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 12,5 с)	Бег на коньках слаломный с ведением 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 42,0 с)	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (не более 43,0 сек)																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14																	
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)																														
1	Любарский Давид			5,25	сдал	181	сдал	10	сдал	4,18	сдал	4,88	сдал	6,73	сдал	11,81	сдал	12,73	сдал	15,11	сдал	-	-	-	-	9	100	сдал		
2	Растворцев Илья		"Лидер"	5,30	сдал	181	сдал	5	сдал	4,43	сдал	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40,79	сдал	38,14	сдал	6	100	сдал

Председатель комиссии  /Юдина И.А./

Члены комиссии  /Сидоренко В.С./  /Тарасова М.А./  /Сингур М.К./