

ТАБЛИЦА
результатов выполнения нормативов по ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства
отделение: хоккей 2021-2022 тренировочный год

№	ФИО	Текущая группа	Тренер	Нормативы																				12	13	14		
				ОФП										СФП														
				Бег 30 м с высокого старта (не более 4,7 с)	Бег 400 м с высокого старта (не более 1 мин, 05 с)	ИП - вис хангом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (не менее 12 раз)	Ил. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положении полуприседа, разгибание в ИП со штангой. Вес штанги равен весу тела (не менее 7 раз)	Центровой прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее 11 м, 70 см)	Бег 3 км с высокого старта (не более 13 мин 00 с)	Бег на коньках 30 м. (не более 4,7 с)	Бег на коньках челночный 5X34 (не более 48,0 с)	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 25,0 с)	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (не более 40,0 с)	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (не более 39,0 с)	Всего выполнено	Результаты выполнения (%)	Примечание											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14															
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА																												
1	Волковский Никита	ТГ-5	Ясаков С.С.	3,95	сдал	1,02	сдал	17	сдал	10	сдал	12,90	сдал	12,47	сдал	4,24	сдал	44,41	сдал	19,66	сдал	-	-	-	-	9	100	сдал
2	Кобаченко Никита	ТГ-5	Ясаков С.С.	4,50	сдал	1,04	сдал	12	сдал	7	сдал	12,20	сдал	12,58	сдал	4,18	сдал	45,04	сдал	20,34	сдал	-	-	-	-	9	100	сдал
3	Коваль Александр	ТГ-5	Ясаков С.С.	4,31	сдал	0,59	сдал	12	сдал	7	сдал	11,70	сдал	12,40	сдал	4,38	сдал	46,63	сдал	19,88	сдал	-	-	-	-	9	100	сдал
4	Литвинцев Глеб	ТГ-5	Ясаков С.С.	4,23	сдал	1,05	сдал	12	сдал	7	сдал	11,70	сдал	12,51	сдал	4,16	сдал	44,30	сдал	19,55	сдал	-	-	-	-	9	100	сдал
5	Мельник Никита	ТГ-5	Ясаков С.С.	4,17	сдал	1,01	сдал	12	сдал	8	сдал	11,90	сдал	12,55	сдал	4,10	сдал	42,61	сдал	20,54	сдал	-	-	-	-	9	100	сдал
6	Стерликов Игорь	ТГ-5	Филатов Ю.А.	4,11	сдал	1,05	сдал	13	сдал	8	сдал	11,70	сдал	12,59	сдал	4,25	сдал	44,55	сдал	20,07	сдал	-	-	-	-	9	100	сдал
7	Сумаренко Андрей	ТГ-5	Филатов Ю.А.	4,35	сдал	1,05	сдал	12	сдал	7	сдал	12,03	сдал	12,49	сдал	4,22	сдал	44,74	сдал	19,69	сдал	-	-	-	-	9	100	сдал
8	Унанян Герман	ТГ-5	Филатов Ю.А.	4,13	сдал	1,03	сдал	12	сдал	13	сдал	13,05	сдал	12,41	сдал	4,04	сдал	42,23	сдал	18,94	сдал	-	-	-	-	9	100	сдал
НЕ ЯВКА																												
9	Чернов Анатолий	ТГ-5	Филатов Ю.А.																									
10	Шеронов Илья	ТГ-5	Филатов Ю.А.	4,30	сдал	1,03	сдал	12	сдал	10	сдал	11,75	сдал	12,56	сдал	4,24	сдал	45,81	сдал	20,21	сдал	-	-	-	-	9	100	сдал
11	Прянишников Денис	ТГ-5	Ясаков С.С.	4,38	сдал	1,04	сдал	12	сдал	7	сдал	11,70	сдал	12,57	сдал	-	-	-	-	-	-	26,30	сдал	30,30	сдал	8	100	сдал

Председатель комиссии _____ /Качесов О.В./

Члены комиссии:  /Сидоренко В.С./  /Наумова Н.В./  /Сингур М.К./