

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

№	ФПО	Техническая группа	Тренер	Нормативы																				Всего выполнено	Результаты выполнения (%)	Примечание																																																																									
				ОФП								СФП																																																																																							
				Бег 30 м с высокого старта (не более 5,3 с)	Продвижение в длину с места отталкиванием двумя ногами, с прыжком на обе ноги (не более 175 см)	ПП - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (не более 7 раз)	Бег 1 км с высокого старта (не более 3 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 спальный бег шайбы (не более 12,2 с)	Бег на коньках спальный с введением шайбы (не более 14,2 с)	Бег на коньках челночный бег (не более 15,5 с)	Бег на коньках челночный в стойке прыжка (не более 41,0с)	Бег на коньках по малой восьмерке спиной и спиной вперед в стойке прыжка (не более 42,0сек)																																																																																					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
				ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)																																																																																															
1	Боднарь Александр		Трансбункер	5,30	сдал	180	сдал	10	сдал	4,16	сдал	5,16	сдал	6,11	сдал	10,69	сдал	11,49	сдал	15,34	сдал	-	-	-	-	9	100	сдал																																																																							
2	Ким Максим		Трансбункер	5,23	сдал	193	сдал	13	сдал	4,18	сдал	5,33	сдал	5,87	сдал	10,23	сдал	11,32	сдал	14,96	сдал	-	-	-	-	9	100	сдал																																																																							
3	Кулаков Александр		Трансбункер	5,28	сдал	181	сдал	17	сдал	4,01	сдал	5,47	сдал	6,41	сдал	10,55	сдал	11,22	сдал	14,83	сдал	-	-	-	-	9	100	сдал																																																																							
4	Парфенов Виктор		Трансбункер	5,21	сдал	208	сдал	11	сдал	3,45	сдал	5,08	сдал	5,68	сдал	10,56	сдал	11,66	сдал	14,66	сдал	-	-	-	-	9	100	сдал																																																																							
5	Полещук Кирилл		Трансбункер	5,16	сдал	205	сдал	9	сдал	4,19	сдал	5,01	сдал	5,86	сдал	11,17	сдал	12,56	сдал	15,00	сдал	-	-	-	-	9	100	сдал																																																																							

и.о. Председатель комиссии  /Качесов О.В./

Члены комиссии  /Сидоренко В.С./  /Наумова Н.В./