



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 5,8 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 12 раз)	Бег 1 км с высокого старта (не более 6 мин 20 с)	Бег на коньках 30 м (не более 6,4 с)	Бег на коньках спиной вперед 30 м (не более 7,9 с)	Бег на коньках сталомный без шайбы (не более 13,0 с)	Бег на коньках сталомный с вешением шайбы (не более 15,5 с)	Бег на коньках челночный 6х9м (не более 17,5 с)	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (не более 45,0 с)	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (не более 47,0 сек)	12	13												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13																
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)																												
1	Туйгунова Тансия		Трансбункер	5,03	сдал	180	сдал	12	сдал	4,38	сдал	5,06	сдал	6,01	сдал	11,61	сдал	11,43	сдал	14,75	сдал	-	-	-	-	9	100	сдал

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

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