



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																				12	13	14		
				ОФП								СФП																
				Бег 30 м с высокого старта (не более 4,3 с)		Пряжка в ленту с места (ручкой, двумя ногами с приземлением на оба ноги (не менее 175 см))		НП - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (не менее 7 раз)		Бег 1 км с высокого старта (не более 5 или 30 с)		Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)		Бег на коньках спиной вперед 30 м (не более 7,0 с)		Бег на коньках слаломный без шайбы (не более 12,1 с)		Бег на коньках слаломный с вешением шайбы (не более 14,2 с)		Бег на коньках челночный бег (не более 15,5 с)		Бег на коньках челночный в стойке вратаря (не более 41,6 с)					Бег на коньках по малой лосежке спиной и спиной вперед в стойке вратаря (не более 42,0 сек)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14															
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)																												
1	Бородин Тимур			5,30	сдал	178	сдал	0	не сдал	4,54	сдал	5,04	сдал	5,98	сдал	10,61	сдал	11,55	сдал	15,11	сдал	-	-	-	-	9	100	сдал
2	Перменко Алексей			6,23	не сдал	163	не сдал	3	не сдал	4,33	сдал	5,00	сдал	6,97	сдал	11,56	сдал	12,79	сдал	15,71	не сдал	-	-	-	-	5	56	не сдал
3	Степанщев Максим			6,15	не сдал	170	не сдал	1	не сдал	5,36	не сдал	-	-	-	-	-	-	-	-	-	41,01	сдал	42,23	не сдал	1	17	не сдал	
4																												
5																												
6																												
7																												

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

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