

ТАБЛИЦА
результатов выполнения нормативов по ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
отделение: хоккей 2022-2023 тренировочный год

№	ФИО	Текущая группа	Тренер	НОРМАТИВЫ																		Всего выполнено	Результат выполнения (%)	Примечание						
				ОФП						СФП																				
				Бег 30 м с высокого старта (не более 4,8 с)		И.П. - встать, сесть на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (не менее 10 раз)		Бег 400 м с высокого старта (не более 1 мин. 15 с)		Бег 3 км с высокого старта (не более 14 мин. 20 с)		Пятиметровый прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и малом обеих ног с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног (не менее 11 м, 20 см)		И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положении приседа, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела (не менее 5 раз)		Бег на коньках 30 м спиной вперед (не более 6,1 с)		Бег на коньках 30 м спиной вперед (не более 6,1 с)		Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 25,5 с)					Бег на коньках челночный 5 X 54 (не более 50,0 с)		Бег на коньках челночный в стойке вратаря (не более 40,4с)		Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (не более 39,0 с)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ЭТАП																														
1	Иванишко Николай			4,51	сдал	10	сдал	1,09	сдал	13,28	сдал	11,30	сдал	-	-	4,85	сдал	6,10	сдал	20,56	сдал	45,71	сдал	-	-	-	-	9	90	сдал
2	Миннигалиев Роман	Амурек		4,66	сдал	10	сдал	1,14	сдал	13,10	сдал	11,38	сдал	-	-	-	-	-	-	-	-	38,30	сдал	32.51	сдал	7	88	сдал		
3																														

Председатель комиссии И.А. Лодина / И.А. Лодина

Члены комиссии: В.С. Дильюк / В.С. Дильюк, М.К. Сингур / М.К. Сингур

ТАБЛИЦА
результатов выполнения нормативов по ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
отделение: хоккей 2022-2023 тренировочный год

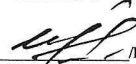
№	ФИО	Текущая группа	Тренер	НОРМАТИВЫ																	Всего выполнено	Результат выполнения (%)	Примечание																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
				ОФП								СФП																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
				Бег 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 205 см)	Бег 1 км с высокого старта (не более 4 мин, 50 с)	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (не менее 9 раз)	Бег на коньках 30 м (не более 5,2 с)	Бег на коньках 30 м спиной вперед (не более 6,4 с)	Бег на коньках слаломный без шайбы (не более 11,5 с)	Бег на коньках слаломный с вешением шайбы (не более 13,5 с)	Бег на коньках челночный 6х9 (не более 13,5 с)	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (не более 40,8с)	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (не более 40,0 с)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													

Председатель комиссии  / Иудина И.А. /

Члены комиссии:  / Илюк В.С. /  / Сингур М.К. /

ТАБЛИЦА
результатов выполнения нормативов по ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
отделение: хоккей 2022-2023 тренировочный год

№	ФИО	Текушая группа	Тренер	НОРМАТИВЫ																		Всего выполнено	Результат выполнения (%)	Примечание																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
				ОФП								СФП																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
				Бег 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с прижатием на обе ноги (не менее 190 см)	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Стойбие и разгибание рук (не менее 8 раз)	Бег 1 км с высокого старта (не более 5 мин. 10 с)	Бег на коньках 30 м (не более 5,4 с)	Бег на коньках спиной вперед 30 м (не более 6,7 с)	Бег на коньках слаломный без шабды (не более 11,9 с)	Бег на коньках слаломный с шабды (не более 13,9 с)	Бег на коньках челночный 6х3м (не более 14,5 с)	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (не более 41,2с)	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (не более 41,0сек)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							

Председатель комиссии  Людина И.А. /

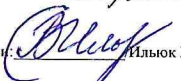
Члены комиссии:  Илюк В.С. /  Сингур М.К. /

ТАБЛИЦА
результатов выполнения нормативов по ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
отделение: хоккей 2022-2023 тренировочный год

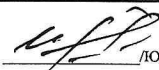
№	ФИО	Текущая группа	Тренер	НОРМАТИВЫ																		Всего выполнено	Результат выполнения (%)	Примечание					
				ОФП						СФП																			
				Бег 20 м с высокого старта (не более 4,3 с)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 1,55 см)	П.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее 35 раз)	Бег на коньках 20 м (не более 4,0 с)	Бег на коньках спиной вперед 20 м (не более 5,2 с)	Бег на коньках слаломный без шайбы (не более 12,9 с)	Бег на коньках слаломный с вешением шайбы (не более 14,9 с)	Бег на коньках челночный 60 м (не более 16,6 с)	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (не более 42,4 с)	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (не более 44,0 с)																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13																	
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ																													
1	Королев Антон		Карпуть В.Е.	4,03	сдал	158	сдал	35	сдал	3,98	сдал	5,10	сдал	11,49	сдал	12,51	сдал	14,16	сдал	-	-	-	-	-	-	8	100	сдал	
2	Чернов Артем		Благовещенск	3,75	сдал	172	сдал	35	сдал	3,69	сдал	4,96	сдал	10,47	сдал	11,15	сдал	13,43	сдал	-	-	-	-	-	-	8	100	сдал	
3																													

Председатель комиссии / Юдина И.А. /

Члены комиссии /Нильюк В.С./ /Сингур М.К./

ТАБЛИЦА
результатов выполнения нормативов по ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
отделение: хоккей 2022-2023 тренировочный год

№	ФИО	Текущая группа	Тренер	НОРМАТИВЫ																	Всего выполнено	Результат выполнения (%)	Примечание					
				ОФП				СФП																				
				Бег 30 м с высокого старта (не более 5,3 с)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 175 см)	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (не менее 7 раз)	Бег 1 км с высокого старта (не более 5 мин. 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 12,2 с)	Бег на коньках слаломный с вешением шайбы (не более 14,2 с)	Бег на коньках челночный 60м (не более 15,5 с)	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (не более 41,6с)	Бег на коньках по малой дорожке вперед и спиной вперед в стойке вратаря (не более 42,0сек)														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14															
				ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ЭТАП																								
1	Бицура Максим									5,09	сдал	6,31	сдал	10,93	сдал	12,23	сдал	13,43	сдал	-	-	-	-					
2	Перменко Алексей		Лидер	5,67	не сдал	177	сдал	7	сдал	4,22	сдал	5,32	сдал	6,43	сдал	11,12	сдал	11,78	сдал	13,79	сдал	-	-	-	-	8	89	сдал
3	Степанищев Максим		Лидер	5,11	сдал	180	сдал	4	не сдал	4,51	сдал	-	-	-	-	-	-	-	-	39,11	сдал	40,91	сдал	5	83	сдал		
4	Широглазов Михаил		Лидер	4,95	сдал	195	сдал	7	сдал	4,08	сдал	5,02	сдал	5,91	сдал	10,22	сдал	11,05	сдал	12,67	сдал	-	-	-	-	9	100	сдал

Председатель комиссии  /Юдина И.А. /

Члены комиссии  /Илюк В.С.  /Сингур М.К. /

ТАБЛИЦА
результатов выполнения нормативов по ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
отделение: хоккей 2022-2023 тренировочный год

№	ФИО	Текущая группа	Тренер	НОРМАТИВЫ																		Всего выполнено	Результат выполнения (%)	Примечание				
				ОФП								СФП																
				Бег 30 м с высокого старта (не более 5,5 с)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с прижатием на обе ноги (не менее 160 см)	ИП - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (не менее 5 раз)	Бег 1 км с высокого старта (не более 5 мин 30 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 60 м (не более 16,5 с)	Бег на коньках челночный в стойке артака (не более 42,0 с)	Бег на коньках по малой площадке лицом и спиной вперед в стойке артака (не более 43,0 сек)														
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14											
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ЭТАП																												
1	Данилов Алексей		Санкт-Петербург	5,05	сдал	175	сдал	7	сдал	4,21	сдал	5,15	сдал	6,31	сдал	10,72	сдал	11,13	сдал	14,19	сдал	-	-	-	-	9	100	сдал
2																					-	-	-	-				
3																					-	-	-	-				

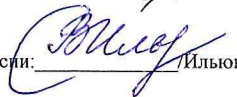
Председатель комиссии  /Юдина И.А. /

Члены комиссии  Вильюк В.С. /  Сингур М.К. /

ТАБЛИЦА
результатов выполнения нормативов по ОФП и СФП для зачисления группы на этапе начальной подготовки
на 2022/2023 тренировочный год, отделение: хоккей

№	ФИО	Группа	Тренер	Нормативы																		примечание		
				ОФП						СФП										Всего выполнено	Результат выполнения (%)			
				Бег 20 м с высокого старта (не более 4,5 с)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 135 см)	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее 15 раз)	Бег на коньках 20 м (не более 4,8 с)	Бег на коньках спиной вперед 20 м (не более 6,8 с)	Бег на коньках слаломный без шайбы (не более 13,5 с)	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (не более 15,5 с)	Бег на коньках челночный 6х9м (не более 17,0 с)													
				1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11
				ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ																				
1	Лобанов Ярослав	СО	Горченков И.В.	4,15	сдал	140	сдал	15	сдал	4,58	сдал	6,77	сдал	12,80	сдал	15,06	сдал	15,10	сдал	8		100		сдал
2	Ожогин Савелий	СО	Горченков И.В.	4,18	сдал	152	сдал	20	сдал	4,22	сдал	5,60	сдал	12,19	сдал	13,21	сдал	14,37	сдал	8		100		сдал
3	Сапунков Александр	СО	Горченков И.В.	4,47	сдал	147	сдал	15	сдал	4,47	сдал	6,06	сдал	13,29	сдал	14,51	сдал	15,44	сдал	8		100		сдал
4	Синдецкий Даниил	СО	Горченков И.В.	4,50	сдал	150	сдал	16	сдал	4,46	сдал	5,57	сдал	12,30	сдал	14,78	сдал	15,82	сдал	8		100		сдал

Председатель комиссии  /Юдина И.А./

Члены комиссии:  /Илюк В.С. /  /Сингур М.К./