

ПРОТОКОЛ гр№3
ПРИЕМА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ХОККЕЮ
НП-2 Тренер-преподаватель: Пошелюк Д.Ф.

№	Ф И О	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕСТЫ)											
		ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ					ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ						
		Бег 20м с высоко го старта	Прыжо к в длину с Места	Сгибан ие и разгиба ние рук в упоре лежа	Бег 20м спиной вперед	Челно чный Бег 4x9 м	Подним ание тулови ша из положе ния лежа на спине	Бег на коньках лицом вперед 20 м	Бег на коньках спиной вперед 20 м	Челноч ный бег на коньках 4x9 м	Слалом ный бег на коньках без шайбы	Слалом ный бег на коньках с шайбой	Обводка на коньках трех стоек с последую щим броском
4.17	165-170	41	6.93	10.89	30	4.21	6.22	16.68	12.10	14.19	7.9		
1	Алексеев Алексей						4,14	5,38	15,46	12,82	14,26	7,9	
2	Бобраков Денис	4,2	180	60	5,5	9,39	30	3,63	5,12	14,06	13,83	13,84	7,1
3	Горяев Родион												
4	Задерин Сергей (Вратарь)												
5	Иванченко Иван												
6	Леонов Владислав		175	50		10,13	28	3,84	4,7	14,93	12,09	14,15	6,29
7	Лукин Кирилл							3,52	4,71	13,53	11,96		
8	Макаров Сергей	4,2	180	50	5,5	10,25	25	3,94	4,76	13,86	12,05		
9	Пинчук Никита	4,1	175	55	5,8	10,17	32	3,87	4,96	15,23	12,13		
10	Рябиик Александр	4,1	167	50	5,4	10,73	35	3,66	5,02	14,1	12,47	13,23	6,38
11	Садовников Павел	4,1	180	63	5,6	10,05	25	3,59	4,73	13,86	12,14	14,12	6,11
12	Старосельский Артем	4,1	175	50	5,6	9,93	39	3,58	4,91	13,42	13,87	14,28	7,48
13	Степанов Даниил		166	42		9,63	34	4,0	4,8	14,0	11,95	14,23	6,83
14	Федоров Александр												
15	Федоров Максим							4,28	6,15	16,0	13,44	14,18	7,89
16	Шелег Никита												
17	Шилымов Ярослав (Вратарь)							5,12	5,65	19,2			

Тренер-преподаватель _____

