

ТЕСТЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

	БАЛЛ	НП-1	НП-2	НП-3
Бег 20 м. с высокого старта (сек.)	1	4,3	4,17	4,12
	2	4,17	4,12	4,05
	3	4,12	4,05	4,00
Прыжок в длину с места (см.)	1	160,3	182,5	190,3
	2	165,0	185,0	195,0
	3	170,0	190,3	200,0
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	1	37	41	43
	2	39	43	45
	3	41	45	47
Челночный бег 4х9м (сек.)	1	11,1	10,89	10,73
	2	11,0	10,80	10,65
	3	10,89	10,73	10,60
Комплексный тест на ловкость (сек.)	1	16,88	16,69	16,61
	2	16,80	16,65	16,55
	3	16,69	16,61	16,45

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

	БАЛЛ	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Бег 30м с высокого старта (сек.)	1	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4
	2	5,1	4,9	4,7	4,5	4,3
	3	5,0	4,8	4,6	4,4	4,2
5-кратный прыжок в длину толчком 2-х ног (м.)	1	8,0	9,0	10,0	11,0	12,5
	2	8,5	9,5	10,5	11,5	13,0
	3	9,0	10,0	11,0	12,0	13,5
Бег 400 м. (сек.)	1	74,0	70,0	66,0	64,0	62,0
	2	72,0	68,0	65,0	63,0	60,0
	3	70,0	66,0	64,0	62,0	58,0
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1	8,0	10,0	12,0	14,0	15,0
	2	9,0	11,0	13,0	15,0	16,0
	3	10,0	12,0	14,0	16,0	17,0
Бег 3000 м. (мин.)	1	-	-	12,6	12,3	12,0
	2	-	-	12,45	12,15	11,50
	3	-	-	12,3	12,0	11,40
Приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во раз)	1	10	12	14	16	18
	2	11	13	15	17	19
	3	12	14	16	18	20

По завершению процедуры проведения контрольно-переводных нормативов, в зависимости от количества свободных бюджетных мест и рейтинга спортсменов, на тренировочном совете принимается решение о переводе спортсменов на следующий этап подготовки или отчислении спортсмена из КГАУ «СШ по хоккею «Сокол».