

Таблица
оценки общей физической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) абитуриентов, поступающих на обучение по специальности 49.02.03 Спорт (юноши) (ИВС - хоккей).

Общая физическая подготовка (ОФП)											
Упражнения		Уровень подготовки, баллы									
		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Полевые игроки/Вратари	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Прыжки в длину с места (см)	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
	Бег 30м (сек.)	5,40	5,20	5,00	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,35	4,30
Специальная физическая подготовка (СФП)											
Упражнения		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Полевые игроки	Бег на коньках лицом вперед 30 м (сек.)	6,00	5,50	5,00	4,80	4,70	4,60	4,50	4,45	4,40	4,35
	Бег на коньках спиной вперед 30м (сек.)	6,60	6,40	6,20	6,00	5,80	5,65	5,55	5,40	5,30	5,20
	Челночный бег на коньках 6x9м 9 (сек.)	15,50	15,00	14,50	14,00	13,50	13,25	13,00	12,75	12,50	12,25
	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)	12,00	11,75	11,50	11,25	11,00	10,75	10,50	10,25	10,00	9,75
	Бег на коньках слаломный с шайбой (сек.)	12,50	12,00	11,75	11,50	11,25	11,00	10,75	10,75	10,25	10,00
	Бег на коньках по кругу (3 круга)	48,0	47,0	47,3	46,0	46,3	45,5	44,3	43,0	43,3	42,0
Упражнения		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Вратари	Бег на коньках лицом вперед 18м (сек.)	4,30	4,20	4,00	3,90	3,80	3,70	3,60	3,50	3,40	3,35
	Бег на коньках спиной вперед 18м (сек.)	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,35	4,30	4,25	4,20
	Челночный бег 10x10м, сек.	30,50	30,00	29,50	29,00	28,75	27,50	27,25	27,00	26,75	26,50
	Бег по малой восьмерке в стойке вратаря (сек.)	34,00	33,50	33,00	32,50	32,00	31,50	31,00	30,50	30,00	29,50
	Бег челночный в стойке вратаря (сек.)	34,00	33,50	33,00	32,50	32,00	31,50	31,00	30,50	30,00	29,50