

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

Общая физическая подготовка (ОФП)											
Упражнения		Уровень подготовки, баллы									
оценка		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Полевые игроки/Вратари	Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
	Прыжки в длину с места (см)	145	150	155	160	165	170	175	180	190	200
	Бег 30м (сек.)	5,80	5,75	5,70	5,60	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00
Специальная физическая подготовка (СФП)											
Упражнения		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
оценка											
Полевые игроки	Бег на коньках лицом вперед 30 м (сек.)	6,40	6,20	6,10	6,00	5,90	5,80	5,70	5,60	5,50	5,25
	Бег на коньках спиной вперед 30м (сек.)	7,50	7,25	7,00	6,75	6,50	6,40	6,30	6,20	6,10	6,00
	Челночный бег на коньках 6х9м 9 (сек.)	17,50	17,00	16,50	16,00	15,50	15,00	14,75	14,50	14,25	14,00
	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)	13,25	13,00	12,75	12,50	12,25	12,00	11,75	11,50	11,25	11,00
	Бег на коньках слаломный с ведением шайбой (сек.)	14,25	14,00	13,75	13,50	13,25	13,00	12,75	12,50	12,25	12,00
Упражнения		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
оценка											
Вратари	Бег на коньках лицом вперед 18м (сек.)	6,30	6,10	5,90	5,70	5,50	5,30	5,10	4,90	4,70	4,50
	Бег на коньках спиной вперед 18м (сек.)	7,75	7,50	7,25	7,00	6,75	6,50	6,25	6,00	5,75	5,50
	Челночный бег 10х10м, сек.	37,50	37,00	36,50	36,00	35,50	35,00	34,50	34,00	33,50	33,00
	Бег по малой восьмерке в стойке вратаря (сек.)	45,00	43,00	41,00	40,00	39,00	38,00	37,00	36,00	35,00	34,00
	Бег челночный в стойке вратаря (сек.)	47,00	45,00	43,00	41,00	40,00	39,00	38,00	37,00	36,00	35,00