

ГБУ СШОР Колпинского района
**проводит отбор юношей и девушек 2010 г.р. на отделение
 КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА (ШОРТ-ТРЕК)**
 для зачисления в группы начальной подготовки с 1 января 2019 года.

Даты проведения тестирования для отбора в группы НП

ФИО тренера	Дата тестирования	Время	Место проведения тестирования
Войнов Игорь Валерьевич	11.12.2018 13.12.2018	16:30 – 17:30	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 589 (Колпино, ул. Тверская, д.62, литер А)
Лужкова Валентина Сергеевна	05.12.2018 07.12.2018 26.12.2018 28.12.2018	16:30 – 17:30	Спортивный зал ГБОУ СОШ № 404 (Колпино, ул. Раумская, д.9, литер А)

Поступающим необходимо иметь с собой спортивную форму, обувь, копию свидетельства о рождении. Для уточнения деталей прохождения тестирования просьба заблаговременно связываться с тренерами.

**Телефоны тренеров по конькобежному спорту (шорт-трек), ведущих набор в группы
 начальной подготовки
 на 2019 тренировочный год**

№ п/п	ФИО тренера	Контактный телефон
1	Войнов Игорь Валерьевич	8 904 514-55-21
2	Лужкова Валентина Сергеевна	8 911 126-16-43

По вопросам зачисления в СШОР обращаться по телефону 463-85-38.

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы
 на этапе начальной подготовки**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег на 30 м (не более 6,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,9 с)
	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 11,8 с)
	Челночный бег 3 x 10м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 480 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 470 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 2000 м (без учета времени)	Бег 2000 м (без учета времени)