

ГБУ СШОР Колпинского района
проводит отбор юношей и девушек 2009 - 2010 г.р. на отделение
КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА
 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
Васин Егор Леонидович	08.12.2018 15.12.2018	13:00 – 15:00	Стадион ГБОУ СОШ №578 (СПб, Комендантский проспект, д. 37, корпус 3, литер А)
Ведерникова Евгения Александровна, Чугунова Наталья Владимировна	10.12.2018 12.12.2018	14:45 – 16:15	Открытый конькобежный стадион с искусственным льдом им. Б.А. Шилкова (СПб, ул. Демьяна Бедного, д.19 к.2, литер А)
Ганженко Татьяна Андреевна	Весь декабрь		
	Пн, вт, ср, чт	14:30 – 17:00	Открытый конькобежный стадион с искусственным льдом им. Б.А. Шилкова (СПб, ул. Демьяна Бедного, д.19 к.2, литер А)
Кузьминская Анна Владимировна	11.12.2018 18.12.2018	16:00 – 18:00	Спортивный зал ГБОУ Лицей № 273 (пос. Металлострой, ул. Плановая, д.14)
Мирская Ирина Александровна	12.12.2018 19.12.2018	15.00 – 20.00	Открытый конькобежный стадион с искусственным льдом им. Б.А. Шилкова (СПб, ул. Демьяна Бедного, д.19 к.2, литер А)
Сперанская Влада Вадимовна	06.12.2018 17.12.2018	15.00 – 16:30	Открытый конькобежный стадион с искусственным льдом им. Б.А. Шилкова (СПб, ул. Демьяна Бедного, д.19 к.2, 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, ведущих набор в группы начальной подготовки на 2019 тренировочный год

№ п/п	ФИО тренера	Контактный телефон
1	Васин Егор Леонидович	8 952 365-84-81
2	Ведерникова Евгения Александровна	8 921 944-82-10
3	Чугунова Наталья Владимировна	8 921 648-38-43
4	Ганженко Татьяна Андреевна	8 911 835-40-96
5	Кузьминская Анна Владимировна	8 921 923-17-76
6	Мирская Ирина Александровна	8 911 182-72-35
7	Сперанская Влада Вадимовна	8 981 170-32-97

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)