

**ГБУ СШОР Колпинского района
проводит отбор юношей и девушек 2010 г.р. на отделение
ЛЫЖНЫХ ГОНОК**

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
Карев Дмитрий Александрович	Весь декабрь		
	Понедельник, среда	16:30 – 17:30	Роликодром СШОР (Колпино, ул. Анисимова, д. 3, 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 лыжным гонкам, ведущих набор в группы начальной
подготовки
на 2019 тренировочный год**

№ п/п	ФИО тренера	Контактный телефон
1	Карев Дмитрий Александрович	8 950 019-33-61

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)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)	Бег на 30 м (не более 6,0 с)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)