**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей»**

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 20 м | с | не более | |
| 3,9 | 4.3 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 150 | 139 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 19 | 11 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на коньках 20 м | с | не более | |
| 4,2 | 4,7 |
| 2.2. | Бег на коньках челночный 6x9 м | с | не более | |
| 16.7 | 17,9 |
| 2.3. | Бег на коньках спиной вперед 20 м | с | не более | |
| 5,4 | 6.0 |
| 2.4. | Бег на коньках слаломный без шайбы | с | не более | |
| 12,9 | 13,5 |
| 2.5. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | с | не более | |
| 14,9 | 15,8 |