**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 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап по виду спорта «хоккей» 1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 5,5 | 5,8 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 160 | 145 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 5 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| - | 12 |
| 1.5. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| 5.50 | 6.20 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на коньках 30 м | с | не более | |
| 5,8 | 6,4 |
| 2.2. | Бег на коньках челночный 6x9 м | с | не более | |
| 16,5 | 17,5 |
| 2.3. | Бег на коньках спиной вперед 30 м | с | не более | |
| 7,3 | 7,9 |
| 2.4. | Бег на коньках слаломный без шайбы | с | не более | |
| 12,5 | 13,0 |
| 2.5. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | с | не более | |
| 14,5 | 15,0 |
| 2.6. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря | с | не более | |
| 42,0 | 45,0 |
| 2.7. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря | с | не более | |
| 43,0 | 47,0 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет) | | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап по виду спорта «хоккей» 4 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 5,3 | 5,6 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 170 | 155 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 7 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| - | 13 |
| 1.5. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| 5.46 | 6.16 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на коньках 30 м | с | не более | |
| 5,4 | 6,0 |
| 2.2. | Бег на коньках челночный 6x9 м | с | не более | |
| 16,1 | 17,1 |
| 2.3. | Бег на коньках спиной вперед 30 м | с | не более | |
| 6,9 | 7,5 |
| 2.4. | Бег на коньках слаломный без шайбы | с | не более | |
| 12.1 | 12.6 |
| 2.5. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | с | не более | |
| 14,1 | 14.6 |
| 2.6. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря | с | не более | |
| 41.2 | 45,0 |
| 2.7. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря | с | не более | |
| 42,0 | 46,0 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет) | | Второй юношеский спортивный разряд и выше | |