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

No॒	V	Единица	Норматив	
$\Pi/\Pi$	Упражнения	измерения	мальчики	девочки
	1. Нормативы обц	цей физической под	цготовки	
1 1	Бег на 20 м	С	не более	
1.1.			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком	СМ	не менее	
1.2.	двумя ногами		135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество раз	не менее	
1.5.	лежа на полу		15	10
	2. Нормативы специа	льной физической	подготовки	
2.1	Бег на коньках 20 м	С	не более	
2.1.			4,8	5,5
2.2	Бег на коньках челночный 6х9 м	С	не более	
2.2.			17,0	18,5
2.2	F ~ 20	С	не более	
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м		6,8	7,4
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	С	не более	
2.4.			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	c	не более	
2.5.			15,5	17,5

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей»

No		Единица	Hopp		
$\Pi/\Pi$	Упражнения	измерения	юноши	девушки	
	1. Нормативы общей физической подготовки				
1 1		•		олее	
1.1.	Бег на 30 м	С	5,5	5,8	
1.2.	Прыжок в длину с места	274	не менее		
	толчком двумя ногами	СМ	160	145	
1.3.	Подтягивание из виса на	колиноство мог	не менее		
1.5.	высокой перекладине	количество раз	5	-	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в	количество раз	не менее		
1.7.	упоре лежа на полу	количество раз	-	12	
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с		олее	
1.5.			5.50	6.20	
	2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	c		олее	
	Bot the Rottback 50 W		5,8	6,4	
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	c		олее	
			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	С		олее	
	шайбы		12,5	13,0	
2.5.	Бег на коньках слаломный с	с		олее	
	ведением шайбы		14,5	15,0	
2.6.	Бег на коньках челночный в	С		олее	
	стойке вратаря		42,0	45,0	
	Бег на коньках по малой		не более		
2.7.	восьмерке лицом и спиной	c	43,0	47,0	
	вперед в стойке вратаря		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	47,0	
		нь спортивной ква.			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет) Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)				
			квалификации не предъявляются		
			спортивные разряды – «третий		
3.2.			юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный		
			«второи юношескии спортивныи разряд», «первый юношеский		
			разряд», «первыи юношеский спортивный разряд», «третий		
			спортивный разряд», «гретии спортивный разряд»		
<u></u>			спортивный разряд»		

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»

No	V	Единица	Норм	матив	
$\Pi/\Pi$	Упражнения	измерения	юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	For yo 20 y	c -	не б	олее	
1.1.	Бег на 30 м		4,7	5,0	
	Пятерной прыжок в длину с места		не менее		
1.2.	отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	11.70	9.30	
1.3.	Подтягивание из виса на высокой	количество	не менее		
1.3.	перекладине	раз	12	-	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество	не м	енее	
1.4.	на полу	раз	-	15	
	Исходное положение – ноги на ширине		не менее		
1.5.	плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	7	-	
1.6		мин, с	не более		
1.6.	Бег на 400 м		1.05	1.10	
1.7.	Бег на 3000 м	Maria	не более		
1./.		МИН	13	15	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и	2	не более		
2.1.	нападающих)	С	4,7	5,3	
	Бег на коньках по малой восьмерке	c	не более		
2.2.	лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)		25,0	30,0	
2.3.	Бег на коньках челночный 5х54 м (для	С	не более		
2.3.	защитников и нападающих)		48,0	54,0	
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке	с	не б	более	
∠.4. 	вратаря (для вратарей)		40,0	45,0	
	Бег на коньках по малой восьмерке	С	не более		
2.5.	лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)		39,0	43,0	
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»				