

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мальчики
<b>1. Нормативы общей физической подготовки НП-1</b>			
1.1.	Бег на 20м	с	не более 5,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 8
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки НП-1</b>			
2.1.	Бег на коньках 20 м.	с	не более 5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м.	с	не более 20,0
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м.	с	не более 7,5
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более 15,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более 17,0
<b>3. Нормативы общей физической подготовки НП-2</b>			
3.1.	Бег на 20м	с	не более 4,8
3.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 12
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки НП-2</b>			
4.1.	Бег на коньках 20 м.	с	не более 5,0
4.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м.	с	не более 18,5
4.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м.	с	не более 7,2
4.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более 14,0
4.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более 16,3
<b>5. Нормативы общей физической подготовки НП-3</b>			
5.1.	Бег на 20м	с	не более 4,5
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 135
5.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15

<b>6. Нормативы специальной физической подготовки НП-3</b>			
6.1.	Бег на коньках 20 м.	с	не более
			4,8
6.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м.	с	не более
			17,0
6.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м.	с	не более
			6,8
6.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более
			13,5
6.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более
			15,5
<b>7. Уровень спортивной квалификации</b>			
7.1.	Период обучения на этапе начальной подготовки спортивная квалификация	Не устанавливается	

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мальчики
<b>1. Нормативы общей физической подготовки УТЭ-1</b>			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более
			6,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			140
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			3
1.4.	Бег на 1000 м.	мин, с	не более
			6,50
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки УТЭ-1</b>			
2.1.	Бег на коньках 30 м.	с	не более
			6,7
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м.	с	не более
			17,0
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м.	с	не более
			8,0
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более
			13,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более
			15,5
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более
			43,2
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более
			44,3
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе на конец года	Не устанавливается	
<b>4. Нормативы общей физической подготовки УТЭ- 2</b>			

4.1.	Бег на 30 м	с	не более
			6,3
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			145
4.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			4
4.4.	Бег на 1000 м.	мин, с	не более
			6,0
<b>5. Нормативы специальной физической подготовки УТЭ-2</b>			
5.1.	Бег на коньках 30 м.	с	не более
			6,4
5.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м.	с	не более
			16,9
5.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м.	с	не более
			7,9
5.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более
			13,2
5.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более
			15,2
5.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более
			43,0
5.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более
			44,0
<b>6. Уровень спортивной квалификации</b>			
6.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе на конец года	спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд»	
<b>7. Нормативы общей физической подготовки УТЭ-3</b>			
7.1.	Бег на 30м	с	не более
			6,0
7.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			150
7.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			4
7.4.	Бег на 1000 м.	мин, с	не более
			5,80
<b>8. Нормативы специальной физической подготовки УТЭ-3</b>			
8.1.	Бег на коньках 30 м.	с	не более
			6,2
8.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м.	с	не более
			16,8
8.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м.	с	не более
			7,7
8.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более
			13,0
8.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более
			15,0
8.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более
			42,8
8.7.		с	не более

	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря		43,7
<b>9. Уровень спортивной квалификации</b>			
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе на конец года	спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»	
<b>10. Нормативы общей физической подготовки УТЭ-4</b>			
10.1.	Бег на 30 м	с	не более 5,7
10.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 155
10.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 5
10.4.	Бег на 1000 м.	мин, с	не более 5,60
<b>11. Нормативы специальной физической подготовки УТЭ-4</b>			
11.1.	Бег на коньках 30 м.	с	не более 6,0
11.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м.	с	не более 16,7
11.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м.	с	не более 7,5
11.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более 12,7
11.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более 14,7
11.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более 42,5
11.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более 43,5
<b>12. Уровень спортивной квалификации</b>			
12.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе на конец года	спортивные разряды-«второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
<b>13. Нормативы общей физической подготовки УТЭ-5</b>			
13.1.	Бег на 30 м	с	не более 5,5
13.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160
13.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 5
13.4.	Бег на 1000 м.	мин, с	не более 5,50
<b>14. Нормативы специальной физической подготовки УТЭ-5</b>			
14.1.	Бег на коньках 30 м.	с	не более 5,8
14.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м.	с	не более 16,5

14.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м.	с	не более 7,3
14.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более 12,5
14.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более 14,5
14.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более 42,0
14.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более 43,0
<b>15. Уровень спортивной квалификации</b>			
15.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе на конец года	спортивные разряды-«первый юношеский спортивный разряд», «третий 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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мальчики
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 4,7
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочерёдным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее 11,70
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12
1.4.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее 7
1.5.	Бег на 400 м	мин, с	не более 1,05
1.6.	Бег на 3000 м	мин	не более 13
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более 4,7
2.2.	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд (для защитников и нападающих)	с	не более 25,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5х54 (для защитников и нападающих)	с	не более 48,0
2.4.		с	не более

	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)		40,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более
			39,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»		