

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на стартовый уровень (свыше двух лет)
по виду спорта «хоккей»**

Для зачисления на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «хоккей» используется бально-рейтинговая система оценки нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Условия бально-рейтинговой системы:

- минимальное количество баллов по каждому упражнению – 1;

- максимальное количество баллов по каждому упражнению – 5;

Каждое упражнение должно быть выполнено не менее чем на 1 балл.

Отбор спортсменов на вакантные места происходит по наивысшему суммарному количеству набранных баллов.

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			мал	дев	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 20 м	с	Не более		
			4.5	5.3	1
			4.4	5.2	2
			4.3	5.1	3
			4.2	5.0	4
			4.1	4.9	5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		
			15	10	1
			17	12	2
			20	15	3
			22	17	4
			25	20	5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		
			135	125	1
			145	135	2
			155	145	3
			165	155	4
			175	165	5
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Бег на коньках 20 м	с	Не более		
			4.8	5.5	1
			4.7	5.4	2
			4.6	5.3	3
			4.5	5.2	4
			4.4	5.1	5
2.2.	Бег на коньках челночный 6*9 м	с	Не более		
			17.0	18.5	1
			16.9	18.4	2

			16.8	18.3	3
			16.7	18.2	4
			16.6	18.1	5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	Не более		
			6.8	7.4	1
			6.7	7.3	2
			6.6	7.2	3
			6.5	7.1	4
			6.4	7.0	5
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Не более		
			13.5	14.5	1
			13.4	14.4	2
			13.3	14.3	3
			13.2	14.2	4
			13.1	14.1	5
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Не более		
			15.5	17.5	1
			15.4	17.4	2
			15.3	17.3	3
			15.2	17.2	4
			15.1	17.1	5

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

Для зачисления на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «хоккей» используется бально-рейтинговая система оценки нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Условия бально-рейтинговой системы:

- минимальное количество баллов по каждому упражнению – 1;

- максимальное количество баллов по каждому упражнению – 5;

Каждое упражнение должно быть выполнено не менее чем на 1 балл.

Отбор спортсменов на вакантные места происходит по наивысшему суммарному количеству набранных баллов.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1 год		Норматив 2 год		Норматив 3 год		Баллы
			мал	дев	мал	дев	мал	дев	
1. Нормативы общей физической подготовки									
1.1.	Бег на 20 м	с	не более						
			4.5	5.3	4.3	5.3	4.0	5.3	1
			4.4	5.2	4.2	5.2	3.9	5.2	2
			4.3	5.1	4.1	5.1	3.8	5.1	3
			4.2	5.0	4.0	5.0	3.7	5.0	4
			4.1	4.9	3.9	4.9	3.6	4.9	5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее						
			15	10	20	10	25	10	1
			17	12	22	12	27	12	2
			20	15	25	15	30	15	3
			22	17	27	17	32	17	4
			25	20	30	20	35	20	5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее						
			135	125	145	125	155	125	1
			145	135	155	135	160	135	2
			155	145	165	145	165	145	3
			165	155	175	155	170	155	4
			175	165	185	165	175	165	5
1.4.	Комплексный тест на ловкость	с	Не более						
			-	-	-	-	21.1	-	1
			-	-	-	-	19.1	-	2
			-	-	-	-	18.1	-	3
			-	-	-	-	17.1	-	4
			-	-	-	-	16.1	-	5
2. Нормативы специальной физической подготовки									
2.1	Бег на коньках 20 м	с	Не более						
			4.8	5.5	4.5	5.5	4.4	5.5	1

			4.7	5.4	4.4	5.4	4.3	5.4	2
			4.6	5.3	4.3	5.3	4.2	5.3	3
			4.5	5.2	4.2	5.2	4.1	5.2	4
			4.4	5.1	4.1	5.1	4.0	5.1	5
2.2.	Бег на коньках челночный 6*9 м	с	Не более						
			17.0	18.5	16.8	18.5	16.6	18.5	1
			16.9	18.4	16.7	18.4	16.5	18.4	2
			16.8	18.3	16.6	18.3	16.4	18.3	3
			16.7	18.2	16.5	18.2	16.3	18.2	4
			16.6	18.1	16.4	18.1	16.2	18.1	5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	Не более						
			6.8	7.4	6.6	7.4	6.4	7.4	1
			6.7	7.3	6.5	7.3	6.3	7.3	2
			6.6	7.2	6.4	7.2	6.2	7.2	3
			6.5	7.1	6.3	7.1	6.1	7.1	4
			6.4	7.0	6.2	7.0	5.9	7.0	5
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Не более						
			13.5	14.5	13.1	14.5	12.8	14.5	1
			13.4	14.4	13.0	14.4	12.7	14.4	2
			13.3	14.3	12.9	14.3	12.6	14.3	3
			13.2	14.2	12.8	14.2	12.5	14.2	4
			13.1	14.1	12.7	14.1	12.4	14.1	5
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Не более						
			15.5	17.5	15.2	17.5	14.8	17.5	1
			15.4	17.4	15.1	17.4	14.7	17.4	2
			15.3	17.3	15.0	17.3	14.6	17.3	3
			15.2	17.2	14.9	17.2	14.5	17.2	4
			15.1	17.1	14.8	17.1	14.4	17.1	5
2.6	Точность бросков	баллы	Не менее						
			-	-	2	2	5	5	1

[illegible]

			13	-	15	-	17	-	19	-	19	-	19	-	19	-	19	-	5
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее																
			-	12	-	12	-	12	-	12	-	12	-	12	-	12	-	12	1
			-	14	-	14	-	14	-	14	-	14	-	14	-	14	-	14	2
			-	16	-	16	-	16	-	16	-	16	-	16	-	16	-	16	3
			-	18	-	18	-	18	-	18	-	18	-	18	-	18	-	18	4
			-	20	-	20	-	20	-	20	-	20	-	20	-	20	-	20	5
1.5.	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более																
			5,50	6,20	5,40	6,20	5,30	6,20	5,20	6,20	5,10	6,20	4,50	6,20	4,40	6,20	4,30	6,20	1
			5,40	6,10	5,30	6,10	5,20	6,10	5,10	6,10	4,50	6,10	4,40	6,10	4,30	6,10	4,20	6,10	2
			5,30	6,00	5,20	6,00	5,10	6,00	4,50	6,00	4,40	6,00	4,30	6,00	4,20	6,00	4,10	6,00	3
			5,20	5,50	5,10	5,50	4,50	5,50	4,40	5,50	4,30	5,50	4,20	5,50	4,10	5,50	4,00	5,50	4
			5,10	5,40	4,50	5,40	4,40	5,40	4,30	5,40	4,20	5,40	4,10	5,40	4,00	5,40	3,50	5,40	5
1.6	Комплексный тест на ловкость	с	Не более																
			20.0	-	19.4	-	18.8	-	18.3	-	18.3	-	18.3	-	18.3	-	18.3	-	1
			19.0	-	18.4	-	17.8	-	17.3	-	17.3	-	17.3	-	17.3	-	17.3	-	2
			18.0	-	17.4	-	16.8	-	16.3	-	16.3	-	16.3	-	16.3	-	16.3	-	3
			17.0	-	16.4	-	15.8	-	15.3	-	15.3	-	15.3	-	15.3	-	15.3	-	4
			16.0	-	15.4	-	14.8	-	14.3	-	14.3	-	14.3	-	14.3	-	14.3	-	5

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1	Бег на коньках 30 м	с	Не более																
			5.8	6.4	5.4	6.4	5.0	6.4	4.9	6.4	4.8	6.4	4.8	6.4	4.8	6.4	4.8	6.4	1
			5.7	6.3	5.3	6.3	4.9	6.3	4.8	6.3	4.7	6.3	4.7	6.3	4.7	6.3	4.7	6.3	2
			5.6	6.2	5.2	6.2	4.8	6.2	4.7	6.2	4.6	6.2	4.6	6.2	4.6	6.2	4.6	6.2	3
			5.5	6.1	5.1	6.1	4.7	6.1	4.6	6.1	4.5	6.1	4.5	6.1	4.5	6.1	4.5	6.1	4
			5.4	6.0	5.0	6.0	4.6	6.0	4.5	6.0	4.4	6.0	4.4	6.0	4.4	6.0	4.4	6.0	5
2.2.	Бег на коньках челночный 6*9 м	с	Не более																
			16.5	17.5	16.3	17.5	16.0	17.5	15.7	17.5	15.5	17.5	15.5	17.5	15.5	17.5	15.5	17.5	1
			16.0	17.0	16.2	17.0	15.9	17.0	15.6	17.0	15.4	17.0	15.4	17.0	15.4	17.0	15.4	17.0	2
			15.5	16.5	16.1	16.5	15.8	16.5	15.5	16.5	15.3	16.5	15.3	16.5	15.3	16.5	15.3	16.5	3
			15.0	16.0	16.0	16.0	15.7	16.0	15.4	16.0	15.2	16.0	15.2	16.0	15.2	16.0	15.2	16.0	4
			14.5	15.5	15.9	15.5	15.6	15.5	15.3	15.5	15.1	15.5	15.1	15.5	15.1	15.5	15.1	15.5	5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	Не более																
			7.3	7.9	7.1	7.9	6.9	7.9	6.5	7.9	6.0	7.9	6.0	7.9	6.0	7.9	6.0	7.9	1
			7.2	7.8	7.0	7.8	6.8	7.8	6.4	7.8	5.9	7.8	5.9	7.8	5.9	7.8	5.9	7.8	2
			7.1	7.7	6.9	7.7	6.7	7.7	6.3	7.7	5.8	7.7	5.8	7.7	5.8	7.7	5.8	7.7	3
			7.0	7.6	6.8	7.6	6.6	7.6	6.2	7.6	5.7	7.6	5.7	7.6	5.7	7.6	5.7	7.6	4
			6.9	7.5	6.7	7.5	6.5	7.5	6.1	7.5	5.6	7.5	5.6	7.5	5.6	7.5	5.6	7.5	5
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Не более																
			12.5	13.0	12.2	13.0	12.0	13.0	11.7	13.0	11.5	13.0	11.5	13.0	11.5	13.0	11.5	13.0	1
			12.4	12.9	12.1	12.9	11.9	12.9	11.6	12.9	11.4	12.9	11.4	12.9	11.4	12.9	11.4	12.9	2
			12.3	12.8	12.0	12.8	11.8	12.8	11.5	12.8	11.3	12.8	11.3	12.8	11.3	12.8	11.3	12.8	3
			12.2	12.7	11.9	12.7	11.7	12.7	11.4	12.7	11.2	12.7	11.2	12.7	11.2	12.7	11.2	12.7	4
			12.1	12.6	11.8	12.6	11.6	12.6	11.3	12.6	11.1	12.6	11.1	12.6	11.1	12.6	11.1	12.6	5
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Не более																
			14.5	15.0	14.2	15.0	14.0	15.0	13.5	15.0	13.0	15.0	13.0	15.0	13.0	15.0	13.0	15.0	1
			14.4	14.9	14.1	14.9	13.9	14.9	13.4	14.9	12.9	14.9	12.9	14.9	12.9	14.9	12.9	14.9	2
			14.3	14.8	14.0	14.8	13.8	14.8	13.3	14.8	12.8	14.8	12.8	14.8	12.8	14.8	12.8	14.8	3
			14.2	14.7	13.9	14.7	13.7	14.7	13.2	14.7	12.7	14.7	12.7	14.7	12.7	14.7	12.7	14.7	4
			14.1	14.6	13.8	14.6	13.6	14.6	13.1	14.6	12.6	14.6	12.6	14.6	12.6	14.6	12.6	14.6	5

			14.1	14.6	13.8	14.6	13.6	14.6	13.1	14.6	12.6	14.6	12.6	14.6	12.6	14.6	12.6	14.6	5
2.6	Точность бросков	баллы	5	5	6	6	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	1
2.7	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	Не более																
			42.0	45.0	41.7	45.0	41.2	45.0	40.7	45.0	40.2	45.0	40.2	45.0	40.2	45.0	40.2	45.0	1
			41.5	44.5	41.2	44.5	40.7	44.5	40.2	44.5	39.7	44.5	39.7	44.5	39.7	44.5	39.7	44.5	2
			41.0	44.0	39.7	44.0	40.2	44.0	39.7	44.0	39.2	44.0	39.2	44.0	39.2	44.0	39.2	44.0	3
			40.5	43.5	39.2	43.5	39.7	43.5	39.2	43.5	38.7	43.5	38.7	43.5	38.7	43.5	38.7	43.5	4
			40.0	43.0	38.5	43.0	39.2	43.0	38.7	43.0	38.2	43.0	38.2	43.0	38.2	43.0	38.2	43.0	5
2.8	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	Не более																
			43.0	47.0	42.0	47.0	41.0	47.0	40.0	47.0	39.5	47.0	39.5	47.0	39.5	47.0	39.5	47.0	1
			42.5	46.5	41.5	46.5	40.5	46.5	39.5	46.5	39.0	46.5	39.0	46.5	39.0	46.5	39.0	46.5	2
			42.0	46.0	41.0	46.0	40.0	46.0	39.0	46.0	38.5	46.0	38.5	46.0	38.5	46.0	38.5	46.0	3
			41.5	45.5	40.5	45.5	39.5	45.5	38.5	45.5	38.0	45.5	38.0	45.5	38.0	45.5	38.0	45.5	4
			41.0	45.0	40.0	45.0	39.0	45.0	38.0	45.0	37.5	45.0	37.5	45.0	37.5	45.0	37.5	45.0	5