**Вид спорта: хоккей**

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и

**на этап начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | | Ед..измерения | **Норматив**  **НП (1,2,3) обучения** | |
| мальчика | девочки |
| **Для спортивной дисциплины «ХОККЕЙ»** | | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1 | Бег 20м | | с | не более | |
| 4,5 | 5,3 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | |
| 135 | 125 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | кол-во раз | не менее | |
| 15 | 10 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1 | Бег на коньках 20м | с | | не более | |
| 4,8 | 5,5 |
| 2.2 | Бег на коньках челночный 6х9м | с | | не более | |
| 17,0 | 18,5 |
| 2.3 | Бег на коньках спиной вперед 20м | с | | не более | |
| 6,8 | 7,4 |
| 2.4 | Бег на коньках слаломный без шайбы | с | | не более | |
| 13,5 | 14,5 |
| 2.5 | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | с | | не более | |
| 15,5 | 17,5 |

**Вид спорта: хоккей**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Ед..измерения | | **Норматив УТЭ (1,2,3,4,5)** | |
| юноши | девушки |
| **Для спортивной дисциплины «ХОККЕЙ»** | | | | | |
| 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 | | кол-во раз | не менее | |
| 5 | - |
| 1.4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | кол-во раз | не менее | |
| - | 12 |
| 1.5 | Бег на 1000м | | мин, с | не более | |
| 5,50 | 6,20 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1 | Бег на коньках 30м | | с | не более | |
| 5,5 | 5,8 |
| 2.2 | Бег на коньках челночный 6х9м | | с | не более | |
| 16,5 | 17,5 |
| 2.3 | Бег на коньках спиной вперед 20м | | 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 | 15,5 |
| 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 |
| 3.Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки  **(УТЭ до двух лет)** | |  | Требования к уровню спортивной квалификации  **не предъявляются** | |
| 3.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки  **( УТЭ свыше двух лет)** | |  | Спортивные разряды-  **«третий, второй, первый** юношеский спортивный разряд» | |

**Вид спорта: хоккей**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на

**этап совершенствования спортивного мастерства.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Ед..измерения | | **Норматив ЭССМ** | |
| юноши | девушки |
| **Для спортивной дисциплины «ХОККЕЙ»** | | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | | с | не более | |
| 4,7 | 5,0 |
| 1.2. | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног | | м,см | не менее | |
| 11,70 | 9,30 |
| 1.3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | | кол-во раз | не менее | |
| 12 | - |
| 1.4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | кол-во раз | не менее | |
| - | 15 |
| 1.5 | И.п.-ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в и.п. со штангой. Вес тела равен весу тела обучающегося. | | кол-во раз | не менее | |
| 7 | - |
| 1.6 | Бег на 400м | | мин,с | не более | |
| 1,05 | 1,10 |
| 1.7 | Бег на 3000м | | мин | не более | |
| 13 | 15 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1 | Бег на коньках 30м (для защитников и нападающих) | | с | не более | |
| 4,7 | 5,3 |
| 2.2 | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих) | | с | не более | |
| 25,0 | 30,0 |
| 2.3 | Бег на коньках челночный 5х54м (для защитников и нападающих) | | с | не более | |
| 48,0 | 54,0 |
| 2.4 | Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей) | | с | не более | |
| 40,0 | 45,0 |
| 2.5 | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей) | | с | не более | |
| 39,0 | 43,0 |
| 3.Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1 | Период обучения на этапе ССМ  **( не ограничивается)** | |  | Спортивные разряды-  **«второй** спортивный разряд» | |

**Вид спорта: хоккей**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на

**этап высшего спортивного мастерства.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Ед..измерения | | **Норматив ЭВСМ** | |
| юноши | девушки |
| **Для спортивной дисциплины «ХОККЕЙ»** | | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | | с | не более | |
| 4,2 | 5,0 |
| 1.2. | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног | | м | не менее | |
| 12 | 10 |
| 1.3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | | кол-во раз | не менее | |
| 14 | - |
| 1.4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | кол-во раз | не менее | |
| - | 22 |
| 1.5 | И.п.-ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в и.п. со штангой. Вес тела равен весу тела обучающегося. | | кол-во раз | не менее | |
| 20 | 10 |
| 1.6 | Бег на 400м | | мин,с | не более | |
| 1,03 | 1,08 |
| 1.7 | Бег на 3000м | | мин | не более | |
| 12,30 | 14,30 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1 | Бег на коньках 30м (для защитников и нападающих) | | с | не более | |
| 4,3 | 4,8 |
| 2.2 | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих) | | с | не более | |
| 22,0 | 26,0 |
| 2.3 | Бег на коньках челночный 5х54м (для защитников и нападающих) | | с | не более | |
| 45,0 | 50,0 |
| 2.4 | Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей) | | с | не более | |
| 35,0 | 42,0 |
| 2.5 | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей) | | с | не более | |
| 35,0 | 39,0 |
| 3.Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1 | Период обучения на этапе ВСМ  **( не ограничивается)** | |  | Спортивные разряды-  **«первый** спортивный разряд» | |