**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные** **упражнения****(тесты)** | **Уровень подготовленности** |
| **Очень низкий** | **Низкий** | **Средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Быстрота** |
| 1 | Бег на 30 м старт с места (с) | **8,6 и более** | **7,5-8,5** | **6,4-7,4** | **5,3-6,3** | **5,2 и менее** |
| 2 | Бег на коньках на 30 м (с) | **8,9 и более** | **7,9-8,9** | **6,8-7,8** | **5,7-6,7** | **5,6 и менее** |
| 3 | Бег 400 м (с) | **84 и менее** | **81-83** | **78-80** | **75-77** | **74 и менее** |
| **Сила**  |
| 4 | Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (кол-во раз) | **4 и менее** | **5** | **7-6** | **9-8** | **10 и более** |
| 5 | Пятикратный прыжок в длину (м) | **6,6 и менее** | **6,9-6,5** | **7,6-7** | **7,9-7,5** | **8 и более** |
| 6 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | **3 и менее** | **4** | **5** | **7-6** | **8 и более** |
| **Выносливость** |
| 7 | Бег 3000 м | **Без учета времени** |
| 8 | Челночный бег на коньках 6x9 м (с) | **19,7 и более** | **18,6-19,6** | **17,6-18,6** | **16,5-17,5** | **16,4 и менее** |
| **Координационные способности** |
| 9 | Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с) | **31,6 и более** | **30,1-31,5** | **28,6-30,0** | **27,1-28,5** | **27 и менее** |
| **Техническое мастерство** |
| 10 | Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (с) | **10,6 и более** | **10,2-11,5** | **8,8-10,1** | **7,4-8,7** | **7,3 и менее** |
| 11 | Броски шайбы в ворота (кол-во раз) | **3 и менее** | **4** | **5** | **6** | **7 и более** |
| 12 | Слаломное передвижение на коньках, без шайбы (с) | **12,8 и более** | **12,4-12,7** | **12,0-12,3** | **11,6-11,9** | **11,5 и менее** |
| 13 | Слаломное передвижение на коньках, с шайбой (с) | **13,8 и более** | **13,4-13,7** | **13,0-13,3** | **12,6-12,9** | **12,5 и менее** |