

Приложение № 5
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 20 м с высокого старта *	с	не более	
			4,5	5,3
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги *	см	не менее	
			135	125
3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук *	количество раз	не менее	
			15	10
4.	Бег на коньках 20 м **	с	не более	
			4,8	5,5
5.	Бег на коньках челночный 6х9 м **	с	не более	
			17,0	18,5
6.	Бег на коньках спиной вперед 20 м **	с	не более	
			6,8	7,4
7.	Бег на коньках слаломный без шайбы **	с	не более	
			13,5	14,5
8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы **	с	не более	
			15,5	17,5

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

* Обязательное упражнение.

** Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта*	с	не более 5,5	5,8
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги"	см	не менее 160	145
3.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее 5	-
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук"	количество раз	не менее -	12
5.	Бег 1 км с высокого старта*	мин, с	не более 5,50	6,20
6.	Бег на коньках 30 м**	с	не более 5,8	6,4
7.	Бег на коньках челночный 6х9 м"*	с	не более 16,5	17,5
8.	Бег на коньках спиной вперед 30 м**	с	не более 7,3	7,9
9.	Бег на коньках слаломный без шайбы"*	с	не более 12,5	13,0
10.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы""	с	не более 14,5	15,0
И.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря**	с	не более 42	45
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря ""	с	не более 43	47

Сокращение, содержащееся в таблице; «И.П.» - исходное положение.

Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

^{^**} Обязательное упражнение для вратарей.