Приложение N 5

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта хоккей,

 утв. приказом Минспорта России

 от 27.03.2013 N 149

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки** |
|  Быстрота  | Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3 с) | Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,3 с) |
| Бег на коньках на 20 м  (не более 4,3 с) | Бег на коньках на 20 м (не более 5,3 с) |
|  Сила  | Прыжок в длину толчком с двух ног(не менее 160 см) | Прыжок в длину толчком с двух ног(не менее 155 см) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
|  Координационные  способности  | Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,3 с) | Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 7,3 с) |
| Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с) | Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,3 с) |
| Челночный бег 4 x 9 м (не более 11,1 с) | Челночный бег 4 x 9 м (не более 12,1 с) |
| Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 16,4 с) | Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 17,5 с) |

Приложение № 6

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта хоккей,

утв. приказом Минспорта России

от 27.03.2013 N 149

**Нормативы общей физической и специальной**

 **физической подготовки для зачисления в группы**

 **на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое  физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки** |
|  Быстрота  | Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с) | Бег 30 м старт с места (не более 6 с) |
| Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с) | Бег на коньках 30 м (не более 6,2 с) |
| Бег 400 м (не более 74 с) | Бег 400 м (не более 94 с) |
|  Сила  | Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз) | Приседания со штангой с весом 75% собственного веса (не менее 7 раз) |
| Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м) | Пятикратный прыжок в длину (не менее 7 м) |
| Подтягивание на перекладине(не менее 8 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
|  Выносливость  | Бег 3000 м | Бег 3000 м |
|  Координационные  способности  | Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 16,4 с) | Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 17,5 с) |
| Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с) | Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 32 с) |
|  Техническое  мастерство  | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

Приложение № 7

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта хоккей,

утв. приказом Минспорта России

от 27.03.2013 N 149

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

 **спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое  физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег 30 м старт с места  (не более 4,1 с) | Бег 30 м старт с места  (не более 5,2 с) |
| Бег на коньках 30 м  (не более 4,3 с) | Бег на коньках 30 м  (не более 5,6 с) |
| Бег 400 м (не более 59 с) | Бег 400 м (не более 74 с) |
| Сила | Приседания со штангой с  весом 100% собственного веса  (не менее 22 раза) | Приседания со штангой с  весом 100% собственного веса  (не менее 10 раз) |
| Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 20 см) | Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м) |
| Подтягивание на  перекладине  (не менее 15 раз) | Подтягивание на  перекладине  (не менее 10 раз) |
| Выносливость | Челночный бег на коньках 5 x 54 м  (не более 38 с) | Челночный бег на коньках 5 x 54 м  (не более 46 с) |
| Координационные  способности | Бег по малой восьмерке  лицом и спиной вперед  (не более 21 с) | Бег по малой восьмерке  лицом и спиной вперед  (не более 27 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |