**Таблица № 7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Ед. изм. | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| 1. | Бег 20 м с высокого старта[\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#999) | с | не более | |
| 4,5 | 5,3 |
| 2. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги[\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#999) | см | не менее | |
| 135 | 125 |
| 3. | И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук[\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#999) | кол-во раз | не менее | |
| 15 | 10 |
| 4. | Бег на коньках 20 м[\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1010) | с | не более | |
| 4,8 | 5,5 |
| 5. | Бег на коньках челночный 6x9 м[\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1010) | с | не более | |
| 17,0 | 18,5 |
| 6. | Бег на коньках спиной вперед 20 м[\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1010) | с | не более | |
| 6,8 | 7,4 |
| 7. | Бег на коньках слаломный без шайбы[\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1010) | с | не более | |
| 13,5 | 14,5 |
| 8. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы[\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1010) | с | не более | |
| 15,5 | 17,5 |

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

\* Обязательное упражнение.

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

**Таблица № 8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе**

**(этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Ед. изм. | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| 1. | Бег 30 м с высокого старта[\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1111) | с | не более | |
| 5,5 | 5,8 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги[\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1111) | см | не менее | |
| 160 | 145 |
| 3. | И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук[\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1111) | кол-во раз | не менее | |
| 5 | - |
| 4. | И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук[\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1111) | кол-во раз | не менее | |
| - | 12 |
| 5. | Бег 1 км с высокого старта[\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1111) | мин, с | не более | |
| 5,50 | 6,20 |
| 6. | Бег на коньках 30 м[\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#2222) | с | не более | |
| 5,8 | 6,4 |
| 7. | Бег на коньках челночный 6x9 м[\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#2222) | с | не более | |
| 16,5 | 17,5 |
| 8. | Бег на коньках спиной вперед 30 м[\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#2222) | с | не более | |
| 7,3 | 7,9 |
| 9. | Бег на коньках слаломный без шайбы[\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#2222) | с | не более | |
| 12,5 | 13,0 |
| 10. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы[\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#2222) | с | не более | |
| 14,5 | 15,0 |
| 11. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря[\*\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#3333) | с | не более | |
| 42 | 45 |
| 12. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря[\*\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#3333) | 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.

**Таблица № 9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Ед. изм. | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| 1. | Бег 30 м с высокого старта[\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1100) | с | не более | |
| 4,7 | 5,0 |
| 2. | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног[\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1100) | м, см | не менее | |
| 11,70 | 9,30 |
| 3. | И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук[\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1100) | кол-во раз | не менее | |
| 12 | - |
| 4. | И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук\* | кол-во раз | не менее | |
| - | 15 |
| 5. | И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела[\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1100) | кол-во раз | не менее | |
| 7 | - |
| 6. | Бег 400 м с высокого старта[\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1100) | мин, с | не более | |
| 1,05 | 1,10 |
| 7. | Бег 3 км с высокого старта[\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1100) | мин | не более | |
| 13 | 15 |
| 8. | Бег на коньках 30 м[\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1200) | с | не более | |
| 4,7 | 5,3 |
| 9. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед[\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1200) | с | не более | |
| 25 | 30 |
| 10. | Бег на коньках челночный 5x54 м[\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1200) | с | не более | |
| 48 | 54 |
| 11. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря[\*\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1313) | с | не более | |
| 40 | 45 |
| 12. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря[\*\*\*](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72145194/#1313) | с | не более | |
| 39 | 43 |

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

\* Упражнение на выбор (выполнить не менее четырех).

\*\* Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

\*\*\* Обязательное упражнение для вратарей.