**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта ХОККЕЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Упражнения  | Единица измерения  | Норматив |
| мальчики | девочки |
| 1.нормативы общей физической подготовки |
| 1.1  | Бег 20 м  | 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 | количество раз | не менее |
| 15 | 10 |
| 2. нормативы специальной физической подготовки  |
| 2.1.  | Бег на коньках 20 м | с | не более |
| 4,8 | 5,5 |
| 2.2.  | Бег на коньках челночный 6x9 м  | с | не более |
| 17,0 | 18,5 |
| 2.3.  | Бег на коньках спиной вперед 20 м  | 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 |