**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 |