**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления в группы**

**на учебно-тренировочном этапе по виду спорта ХОККЕЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив |
| Юноши  | Девушки  |
| 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1  | Бег 30 м  | с | не более |
| 5,5 | 5,8 |
| 1.2.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 160 | 145 |
| 1.3.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 5 | - |
| 1.4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| - | 12 |
| 1.5.  | Бег 1000 м  | мин, с | не более |
| 5,50 | 6,20 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки
 |
| 2.1.  | Бег на коньках 30 м | с | не более |
| 5,8 | 6,4 |
| 2.2.  | Бег на коньках челночный 6x9 м  | с | не более |
| 16,5 | 17,5 |
| 2.3.  | Бег на коньках спиной вперед 30 м | с | не более |
| 7,3 | 7,9 |
| 2.4.  | Бег на коньках слаломный без шайбы  | с | не более |
| 12,5 | 13,0 |
| 2.5.  | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы  | с | не более |
| 14,5 | 15,0 |
| 2.6.  | Бег на коньках челночный в стойке вратаря  | с | не более |
| 42 | 45 |
| 2.7.  | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря | с | не более |
| 43 | 47 |
| 1. Уровень спортивной квалификации
 |
| 3.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет) | Не устанавливается |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»  |