

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта
«хоккей»**

1 Год обучения

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
|--|---|----------------------|---------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 20м | 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 20м | с | Не более | |
| | | | 4,8 | 5,5 |
| 2.2. | Бег на коньках челночный 6х9 м | с | Не более | |
| | | | 17,0 | 18,5 |
| 2.3. | Бег на коньках спиной вперед 20м | 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 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта
«хоккей»**

2 год обучения

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
|---|---|----------------------|---------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бегна20м | с | Не более | |
| | | | 4,2 | 4,8 |
| 1.2. | Прыжок в длину С места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| | | | 143 | 132 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Не менее | |
| | | | 17 | 10 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на коньках 20м | с | Не более | |
| | | | 4,5 | 5,1 |
| 2.2. | Бег на коньках челночный 6х9 м | с | Не более | |
| | | | 16,9 | 18,2 |
| 2.3. | Бег на коньках спиной вперед 20м | с | Не более | |
| | | | 6,2 | 6,7 |
| 2.4. | Бег на коньках слаломный Без шайбы | с | Не более | |
| | | | 13,2 | 14,0 |
| 2.5. | Бег на коньках слаломный С ведением шайбы | с | Не более | |
| | | | 15,2 | 16,7 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта
«хоккей»
3 год обучения**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
|---|---|----------------------|---------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 20 м | с | Не более | |
| | | | 3,9 | 4,3 |
| 1.2. | Прыжок в длину С места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| | | | 150 | 139 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Не менее | |
| | | | 19 | 11 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на коньках 20 м | с | Не более | |
| | | | 4,2 | 4,7 |
| 2.2. | Бег на коньках челночный 6х9 м | с | Не более | |
| | | | 16,7 | 17,9 |
| 2.3. | Бег на коньках спиной вперед 20 м | с | Не более | |
| | | | 5,4 | 6,0 |
| 2.4. | Бег на коньках слаломный Без шайбы | с | Не более | |
| | | | 12,9 | 13,5 |
| 2.5. | Бег на коньках слаломный С ведением шайбы | с | Не более | |
| | | | 14,9 | 15,8 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
Зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта
«хоккей»**

1 год обучения

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
|---|--|----------------------|---------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бегна30м | 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. | Бегна1000м | мин,с | Не более | |
| | | | 5,50 | 6,20 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бегнаконьках30м | с | Не более | |
| | | | 5,4 | 5,8 |
| 2.2. | Бег на коньках челночный 6х9 м | с | Не более | |
| | | | 16,5 | 17,5 |
| 2.3. | Бег на коньках спинойвперед30м | 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 | |
| | | | 42,0 | 45,0 |
| 2.7. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед В стойке вратаря | с | Не более | |
| | | | 43,0 | 47,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет) | | Не устанавливается | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
Зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта
«хоккей»**

2 год обучения

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
|---|--|----------------------|---------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | Не более | |
| | | | 5,4 | 5,7 |
| 1.2. | Прыжок в длину С места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| | | | 165 | 150 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | Не менее | |
| | | | 6 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Не менее | |
| | | | - | 13 |
| 1.5. | Бег на 1000 м | мин,с | Не более | |
| | | | 5,48 | 6,18 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на коньках 30 м | с | Не более | |
| | | | 5,6 | 6,2 |
| 2.2. | Бег на коньках челночный 6х9 м | с | Не более | |
| | | | 16,3 | 17,3 |
| 2.3. | Бег на коньках спиной вперед 30 м | с | Не более | |
| | | | 7,1 | 7,7 |
| 2.4. | Бег на коньках слаломный без шайбы | с | Не более | |
| | | | 12,3 | 12,8 |
| 2.5. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | с | Не более | |
| | | | 14,3 | 14,8 |
| 2.6. | Бег на коньках челночный В стойке вратаря | с | Не более | |
| | | | 41,6 | 45,0 |
| 2.7. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед В стойке вратаря | с | Не более | |
| | | | 42,5 | 46,5 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет) | | Не устанавливается | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
Зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта
«хоккей»**

3 год обучения

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
|---|--|----------------------|---|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бегна30м | с | Не более | |
| | | | 5,3 | 5,6 |
| 1.2. | Прыжок в длину С места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| | | | 170 | 155 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | Не менее | |
| | | | 7 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Не менее | |
| | | | - | 13 |
| 1.5. | Бегна1000м | мин,с | Не более | |
| | | | 5,46 | 6,16 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бегнаконьках30м | с | Не более | |
| | | | 5,4 | 6,0 |
| 2.2. | Бег на коньках челночный 6х9 м | с | Не более | |
| | | | 16,1 | 17,1 |
| 2.3. | Бег на коньках спинойвперед30м | с | Не более | |
| | | | 6,9 | 7,5 |
| 2.4. | Бег на коньках слаломный без шайбы | с | Не более | |
| | | | 12,1 | 12,6 |
| 2.5. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | с | Не более | |
| | | | 14,1 | 14,6 |
| 2.6. | Бег на коньках челночный В стойке вратаря | с | Не более | |
| | | | 41,2 | 45,0 |
| 2.7. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед В стойке вратаря | с | Не более | |
| | | | 42,0 | 46,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | 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» | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
Зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта
«хоккей»
4 год обучения**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
|---|--|----------------------|---|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бегна30м | с | Не более | |
| | | | 5,1 | 5,4 |
| 1.2. | Прыжок в длину С места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| | | | 175 | 160 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | Не менее | |
| | | | 8 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Не менее | |
| | | | - | 14 |
| 1.5. | Бегна1000м | мин,с | Не более | |
| | | | 5,44 | 6,14 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на коньках 30м | с | Не более | |
| | | | 5,2 | 5,8 |
| 2.2. | Бег на коньках челночный 6х9 м | с | Не более | |
| | | | 15,9 | 16,9 |
| 2.3. | Бег на коньках спиной вперед 30м | с | Не более | |
| | | | | |
| 2.4. | Бег на коньках слаломный без шайбы | с | Не более | |
| | | | 11,9 | 12,4 |
| 2.5. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | с | Не более | |
| | | | 13,9 | 14,4 |
| 2.6. | Бег на коньках челночный В стойке вратаря | с | Не более | |
| | | | 40,8 | 45,0 |
| 2.7. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед В стойке вратаря | с | Не более | |
| | | | 41,0 | 45,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 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» | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
Зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта
«хоккей»
5 год обучения**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
|--|--|----------------------|---|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1.Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30м | с | Не более | |
| | | | 4,9 | 5,2 |
| 1.2. | Прыжок в длину С места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| | | | 180 | 165 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | Не менее | |
| | | | 10 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Не менее | |
| | | | - | 14 |
| 1.5. | Бег на 1000м | мин,с | Не более | |
| | | | 5,42 | 6,12 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на коньках 30м | с | Не более | |
| | | | 5,0 | 5,6 |
| 2.2. | Бег на коньках челночный 6х9 м | с | Не более | |
| | | | 15,7 | 16,7 |
| 2.3. | Бег на коньках спиной вперед 30м | с | Не более | |
| | | | 6,5 | 7,1 |
| 2.4. | Бег на коньках слаломный без шайбы | с | Не более | |
| | | | 11,7 | 12,4 |
| 2.5. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | с | Не более | |
| | | | 13,7 | 14,2 |
| 2.6. | Бег на коньках челночный В стойке вратаря | с | Не более | |
| | | | 40,4 | 45,0 |
| 2.7. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед В стойке вратаря | с | Не более | |
| | | | 40,0 | 44,0 |
| 3.Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 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» | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
Зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «хоккей»
1 год обучения**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
|--|---|----------------------|---------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1.Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бегна30м | с | Не более | |
| | | | 4,7 | 5,0 |
| 1.2. | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног | м, см | Не менее | |
| | | | 11,70 | 9,30 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | Не менее | |
| | | | 12 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Не менее | |
| | | | - | 15 |
| 1.5. | Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полу присед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | - |
| 1.6. | Бегна400м | мин,с | Не более | |
| | | | 1,05 | 1,10 |
| 1.6. | Бегна3000м | мин | Не более | |
| | | | 13 | 15 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на коньках30м (для защитников и нападающих) | с | Не более | |
| | | | 4,7 | 5,3 |
| 2.2. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих) | с | Не более | |
| | | | 25,0 | 30,0 |
| 2.3. | Бег на коньках челночный5x54м (для защитников и нападающих) | с | Не более | |
| | | | 48,0 | 54,0 |
| 2.4. | Бег на коньках челночный в стойке Вратаря (для вратарей) | с | Не более | |
| | | | 40,0 | 45,0 |
| 2.5. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей) | с | Не более | |
| | | | 39,0 | 43,0 |
| 3.Уровень спортивной квалификации | | | | |
| Спортивный разряд «второй спортивный разряд» | | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
Зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «хоккей»
2 год обучения**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
|---|---|----------------------|---------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30м | с | Не более | |
| | | | 4,4 | 5,0 |
| 1.2. | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног | м, см | Не менее | |
| | | | 11,90 | 9,50 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | Не менее | |
| | | | 13 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Не менее | |
| | | | - | 20 |
| 1.5. | Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полу присед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося | количество раз | Не менее | |
| | | | 16 | 8 |
| 1.6. | Бег на 400м | мин, с | Не более | |
| | | | 1,04 | 1,09 |
| 1.6. | Бег на 3000м | мин | Не более | |
| | | | 12,50 | 14,50 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на коньках 30м (для защитников и нападающих) | с | Не более | |
| | | | 4,4 | 5,0 |
| 2.2. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих) | с | Не более | |
| | | | 23,0 | 27,0 |
| 2.3. | Бег на коньках челночный 5x54м (для защитников и нападающих) | с | не более | |
| | | | 46,0 | 51,0 |
| 2.4. | Бег на коньках челночный в стойке Вратаря (для вратарей) | с | Не более | |
| | | | 36,0 | 43,0 |
| 2.5. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей) | с | Не более | |
| | | | 36,0 | 40,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| Спортивный разряд «второй спортивный разряд» | | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду
спорта «хоккей»**

1 год обучения

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
|---|---|----------------------|---------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30м | с | Не более | |
| | | | 4,2 | 5,0 |
| 1.2. | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног | м, см | Не менее | |
| | | | 12 | 10 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | Не менее | |
| | | | 14 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Не менее | |
| | | | - | 22 |
| 1.5. | Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полу присед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося | количество раз | Не менее | |
| | | | 20 | 10 |
| 1.6. | Бег на 400м | мин,с | Не более | |
| | | | 1,03 | 1,08 |
| 1.6. | Бег на 3000м | мин | Не более | |
| | | | 12,30 | 14,30 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на коньках 30м (для защитников и нападающих) | с | Не более | |
| | | | 4,3 | 4,8 |
| 2.2. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих) | с | Не более | |
| | | | 22,0 | 26,0 |
| 2.3. | Бег на коньках челночный 5х54м (для защитников и нападающих) | с | Не более | |
| | | | 45,0 | 50,0 |
| 2.4. | Бег на коньках челночный в стойке Вратаря (для вратарей) | с | Не более | |
| | | | 35,0 | 42,0 |
| 2.5. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей) | с | Не более | |
| | | | 35,0 | 39,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | | | |

