

В соответствии с федеральным стандартом
спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»
(приказ Минспорта России №149 от 27.03.2013г.)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для *зачисления* в группы на этап начальной подготовки

1-го года

(9 лет, возраст достигаемый спортсменом в текущем календарном году)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3 с)
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,3 с)
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 160 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз)
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,3 с)
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с)
	Челночный бег 4 x 9 м (не более 11,1 с)
	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 16,4 с)