

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 6»
ГБУ ДО РО «СШОР №6»

<p>Принято на заседании тренерского, педагогического совета учреждения протокол № 01.09.01.2023</p>	<p>Утверждаю Директор учреждения _____ Т.Кульь Приказ № 04 от 09.01.2023</p>
--	--

ПОЛОЖЕНИЕ

**о приеме нормативов для зачисления,
контрольных, контрольно-переводных нормативов
на этапы спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей»**

**г. Ростов-на-Дону
2023 г.**

1. Общие положения.

1.1. Настоящее положение разработано в соответствии с:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ;

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (утвержденный приказом Министерства спорта России от 16.11.2022 г. №997);

- Единая Всероссийская спортивная классификация на 2023-2026г.г., утвержденная приказом Минспорта России от 14.12.2022 г. №1216.

- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» ГБУ ДО РО «СШОР №6»;

1.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы являются обязательными для всех обучающихся ГБУ ДО РО «СШОР №6».

1.3. Целью сдачи контрольных и контрольно-переводных нормативов является измерение и оценка различных показателей (ОФП, СФП, ледовой подготовки) обучающихся, а также оценка эффективности спортивной подготовки для перевода обучающихся на следующий этап подготовки.

1.4. Для зачисления в спортивную школу на этапы спортивной подготовки контрольные нормативы являются обязательными и считаются вступительными.

2. Порядок проведения контрольных, контрольно-переводных нормативов.

2.1. Система контроля за общей физической, специальной физической, технической подготовкой спортсменов включает в себя нормативы для зачисления на этапы спортивной подготовки (контрольно-переводные) Приложение №1, и контрольные нормативы (промежуточная аттестация) Приложение №2.

2.2. С целью отслеживания положительной динамики роста спортивных результатов у обучающихся спортивной школы, контрольные нормативы принимаются 3 раза в год в марте, мае, сентябре текущего года (промежуточная аттестация), контрольно-переводные нормативы принимаются один раз в год в декабре месяце текущего года. Результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском (учебно-методическом) совете.

2.3. К контрольным и контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие медицинский допуск на день испытаний.

2.4. Обучающиеся, выезжающие на соревнования, тренировочные сборы, могут сдать контрольные, контрольно-переводные нормативы досрочно.

2.5. Оценка показателей общей физической подготовленности (ОФП), специальной физической подготовки (СФП) и ледовой подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по виду спорта и в соответствии с периодом обучения.

2.6. ГБУ ДО РО «СШОР №6», 4 раза в год (один раз в квартал) издает приказ о приеме контрольных нормативов у обучающихся.

2.7. Результаты сдачи нормативов заносятся в протокол в письменном или электронном виде. Учебным отделом ГБУ ДО РО «СШОР №6» производится расчет баллов, прописывается итог спортивных испытаний в виде «Зачет» или «Не зачет»

2.8. Перед проведением нормативов, тренеру-преподавателю необходимо объяснить обучающимся цель, методику выполнения и критерии оценки упражнений.

2.9. Тренеру-преподавателю необходимо организовать явку на сдачу нормативов всех обучающихся, согласно списочному составу (приказу о зачислении).

2.10. В случае неявки обучающихся на сдачу нормативов, тренер-преподаватель предоставляет объяснительную записку директору ГБУ ДО РО «СШОР №6».

2.11. Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

2.12. Прием нормативов проводится на тренировочном занятии, согласно утвержденному расписанию.

3. Порядок перевода обучающихся.

3.1. Обучающиеся, по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и ледовой подготовке, получившие «ЗАЧЕТ», переводятся на следующий этап спортивной подготовки;

3.2. Досрочный перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки в текущем году, при условии свободного места на данном этапе подготовки, может производиться по решению тренерского-преподавательского совета, на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по общей,

специальной физической и ледовой подготовке, по результатам выполнения разрядных норм (в соответствии с ЕВСК по виду спорта).

3.3. Обучающиеся, по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и ледовой подготовке, получившие «НЕ ЗАЧЕТ», могут быть отчислены из спортивной школы или по решению тренерско-преподавательского состава продолжить обучение на том же этапе подготовки, **но не более 1 года**. Если по истечению следующего учебно-тренировочного года обучающийся снова подучает «НЕ ЗАЧЕТ», то он исключается из ГБУ ДО РО «СШОР №6».

**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 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 6х9 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

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

2 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	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 20 м	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 20 м	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 и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «хоккей»**

3 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше 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,
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 2-х лет обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 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 на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 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	
			42,0	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,
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 2-х лет 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,
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «хоккей»**

6 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше 2-х лет обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	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.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,46	6,16
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	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 спиной вперед 30 м	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,
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «хоккей»**

7 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше 2-х лет обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	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.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,44	6,14
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	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 30 м	с	не более	
			6,7	7,3
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,
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «хоккей»**

8 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше 2-х лет обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	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 1000 м	мин, с	не более	
			5,42	6,12
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	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 30 м	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,
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.	Бег на 30 м	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 полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			7	-
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1,05	1,10
1.6.	Бег на 3000 м	мин	не более	
			13	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (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 челночный 5x54м (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,
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 свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,5	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	
			11,80	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	
			-	17
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			11	-
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1,04	1,09
1.6.	Бег на 3000 м	мин	не более	
			12,80	14,80
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,5	5,1
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			24,0	28,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			47,0	52,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			38,0	44,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			38,0	42,0
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «второй спортивный разряд»				

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

3 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,3	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	9,70
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	
			-	19
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1,03	1,08
1.7.	Бег на 3000 м	мин	не более	
			12,50	14,50
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,4	4,9
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,
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 30 м	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 полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			20	10
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1,03	1,08
1.7.	Бег на 3000 м	мин	не более	
			12,30	14,30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (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 5x54м (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»				

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

2 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,0	4,8
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	
			12,1	10,1
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	24
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			21	11
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1,01	1,06
1.7.	Бег на 3000 м	мин	не более	
			12,20	14,20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,2	4,7
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			21,0	25,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			44,0	49,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			34,0	41,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			34,0	38,0
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

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

3 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			3,9	4,7
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	
			12,2	10,2
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	26
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			22	12
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1,00	1,05
1.7.	Бег на 3000 м	мин	не более	
			12,10	14,10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,1	4,6
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			20,0	24,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			43,0	48,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			33,0	40,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			33,0	37,0
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для промежуточной аттестации на этапе начальной подготовки
по виду спорта «хоккей»**

1 год обучения

№ п/п	Упражнения	Един. измер.	Норматив до года обучения		
			І кв. юн./дев.	ІІ кв. юн./дев.	ІІІ кв. юн./дев.
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 20 м	с	не более		
			4,4/5,2	4,3/5,1	4,3/5,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			137/127	139/129	141/130
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		
			15/10	16/10	16/10
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более		
			4,7/5,4	4,6/5,3	4,6/5,2
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более		
			17,0/18,4	16,9/18,3	16,9/18,3
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более		
			6,6/7,2	6,4/7,0	6,3/6,8
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более		
			13,4/14,4	13,3/14,3	13,3/14,2
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более		
			15,4/17,3	15,3/17,0	15,3/16,9

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для промежуточной аттестации на этапе начальной подготовки
по виду спорта «хоккей»**

2 год обучения

№ п/п	Упражнения	Един. измер.	Норматив до года обучения		
			I кв. юн./дев.	II кв. юн./дев.	III кв. юн./дев.
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 20 м	с	не более		
			4,1/4,7	4,0/4,6	4,0/4,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			145/134	147/136	149/138
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		
			18/10	18/11	19/11
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более		
			4,4/5,0	4,3/4,9	4,3/4,8
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более		
			16,9/18,1	16,8/18,1	16,7/18,0
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более		
			6,0/6,5	5,8/6,3	5,6/6,1
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более		
			13,1/13,9	13,0/13,7	13,0/13,6
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более		
			15,1/16,5	15,0/16,3	15,0/16,0

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для промежуточной аттестации на этапе начальной подготовки
по виду спорта «хоккей»**

3 год обучения

№ п/п	Упражнения	Един. измер.	Норматив до года обучения		
			I кв. юн./дев.	II кв. юн./дев.	III кв. юн./дев.
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 20 м	с	не более		
			3,8/4,2	3,7/4,1	3,6/4,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			153/140	155/142	158/144
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		
			20/11	21/12	22/12
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более		
			4,1/4,6	4,0/4,5	3,9/4,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более		
			16,6/17,8	16,6/17,7	16,5/17,6
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более		
			5,3/5,9	5,2/5,8	5,1/5,7
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более		
			12,8/13,4	12,7/13,3	12,6/13,2
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более		
			14,8/15,6	14,7/15,4	14,6/15,2

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для промежуточной аттестации на этапе учебно-тренировочного этапа
по виду спорта «хоккей»**

4 год обучения

№ п/п	Упражнения	Един. измер.	Норматив до года обучения		
			I кв. юн./дев.	II кв. юн./дев.	III кв. юн./дев.
4. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		
			5,5/5,8	5,5/5,8	5,4/5,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			161/146	162/147	164/149
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	не менее		
			5 /	5/	6/
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			/12	/12	/13
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		
			5,50/6,20	5,49/6,19	5,48/6,18
5. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более		
			5,8/6,4	5,7/6,3	5,6/6,2
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более		
			16,5/17,5	16,4/17,4	16,3/17,3
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более		
			7,3/7,9	7,2/7,8	7,1/7,7
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более		
			12,5/13,0	12,4/12,9	12,3/12,8
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более		
			14,5/15,0	14,4/14,9	14,3/14,8
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более		
			41,9/45,0	41,8/45,0	41,7/45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более		
			42,9/46,9	42,7/46,7	42,6/46,6

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для промежуточной аттестации на этапе учебно-тренировочного этапа
по виду спорта «хоккей»**

5 год обучения

№ п/п	Упражнения	Един. измер.	Норматив до года обучения		
			I кв. юн./дев.	II кв. юн./дев.	III кв. юн./дев.
6. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		
			5,4/5,7	5,4/5,7	5,3/5,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			166/151	167/152	168/153
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	не менее		
			6/	6/	7/
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			/13	/13	/13
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		
			5,48/6,18	5,47/6,17	5,46/6,16
7. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более		
			5,6/6,2	5,5/6,1	5,4/6,0
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более		
			16,3/17,3	16,2/17,2	16,1/17,1
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более		
			7,1/7,7	7,0/7,6	6,9/7,5
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более		
			12,3/12,8	12,2/12,7	12,1/12,6
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более		
			14,3/14,8	14,2/14,7	14,1/14,6
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более		
			41,5/45,0	41,4/45,0	41,3/45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более		
			42,4/46,4	42,3/46,3	42,2/46,2

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для промежуточной аттестации на этапе учебно-тренировочного этапа
по виду спорта «хоккей»**

6 год обучения

№ п/п	Упражнения	Един. измер.	Норматив до года обучения		
			I кв. юн./дев.	II кв. юн./дев.	III кв. юн./дев.
8. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		
			5,3/5,6	5,2/5,5	5,1/5,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			171/156	172/157	173/158
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	не менее		
			7/	7/	8/
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			/13	/13	/14
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		
			5,46/6,16	5,45/6,15	5,44/6,14
9. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более		
			5,4/6,0	5,3/5,9	5,2/5,8
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более		
			16,1/17,1	16,0/17,0	15,9/16,9
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более		
			6,9/7,5	6,8/7,4	6,7/7,3
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более		
			12,1/12,6	12,0/12,5	11,9/12,4
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более		
			14,1/14,6	14,0/14,5	13,9/14,4
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более		
			41,1/45,0	41,0/45,0	40,9/45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более		
			41,8/45,8	41,5/45,5	41,3/45,3

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для промежуточной аттестации на этапе учебно-тренировочного этапа
по виду спорта «хоккей»**

7 год обучения

№ п/п	Упражнения	Един. измер.	Норматив до года обучения		
			I кв. юн./дев.	II кв. юн./дев.	III кв. юн./дев.
10. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		
			5,1/5,4	5,0/5,3	4,9/5,2
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			176/161	177/162	178/163
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	не менее		
			9/	9/	10/
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			/14	/14	/14
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		
			5,44/6,14	5,43/6,13	5,42/6,12
11. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более		
			5,2/5,8	5,1/5,7	5,0/5,6
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более		
			15,9/16,9	15,8/16,8	15,7/16,7
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более		
			6,7/7,3	6,6/7,2	6,5/7,1
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более		
			11,9/12,4	11,8/12,4	11,7/12,4
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более		
			13,9/14,4	13,8/14,3	13,7/14,2
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более		
			40,7/45,0	40,6/45,0	40,5/45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более		
			40,8/44,8	40,5/44,5	40,3/44,3

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для промежуточной аттестации на этапе учебно-тренировочного этапа
по виду спорта «хоккей»**

8 год обучения

№ п/п	Упражнения	Един. измер.	Норматив до года обучения		
			I кв. юн./дев.	II кв. юн./дев.	III кв. юн./дев.
12. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		
			4,9/	4,8/	4,7/
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			181/166	182/167	183/168
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	не менее		
			10/	11/	12/
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			/14	/14	/15
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		
			5,41/6,11	5,40/6,10	5,39/6,09
13. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более		
			5,0/5,6	4,9/5,5	4,8/5,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более		
			15,6/16,6	15,5/16,5	15,4/16,4
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более		
			6,4/7,0	6,3/6,9	6,2/6,8
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более		
			11,6/12,3	11,5/12,2	11,4/12,1
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более		
			13,6/14,1	13,5/14,0	13,4/13,9
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более		
			40,3/45,0	40,2/45,0	40,1/45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более		
			39,8/43,8	39,5/43,5	39,3/43,3

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для промежуточной аттестации
на этапе совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «хоккей»**

1 год обучения

№ п/п	Упражнения	Един. измер.	Норматив до года обучения		
			I кв. юн./дев.	II кв. юн./дев.	III кв. юн./дев.
14. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		
			4,7/5,0	4,6/5,0	4,6/5,0
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	11,75/9,40	11,75/9,40
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		
			12/	12/	12/
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			/15	/16	/16
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не более		
			8/-	9/-	10/-
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более		
			1,05/1,10	1,05/1,10	1,04/1,09
1.7.	Бег на 3000 м	мин	не более		
			13/14,90	12,9/14,80	12,9/14,80
15. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более		
			4,7/5,3	4,6/5,2	4,6/5,2
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более		
			25,0/30,0	25,0/29,0	24,0/29,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54м	с	не более		
			48,0/54,0	48,0/54,0	47,0/53,0

	(для защитников и нападающих)				
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более		
			40,0/45,0	39,0/44,0	39,0/44,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более		
			39,0/43,0	38,0/43,0	38,0/42,0

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для промежуточной аттестации
на этапе совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «хоккей»**

2 год обучения

№ п/п	Упражнения	Един. измер.	Норматив до года обучения		
			I кв. юн./дев.	II кв. юн./дев.	III кв. юн./дев.
16. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		
			4,5/5,0	4,4/5,0	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		
			11,80/9,60	11,85/9,60	11,85/9,70
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		
			13/	13/	13/
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			/17	/18	/18
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не более		
			11/-	12/-	13/-
	Бег на 400 м	мин, с	не более		
			1,04/1,09	1,04/1,09	1,03/1,08
			не более		

	Бег на 3000 м	мин	12,70/14,70	12,60/14,60	12,50/14,50
17. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более		
			4,5/5,1	4,4/5,0	4,4/5,0
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более		
			24,0/28,0	24,0/27,0	23,0/27,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54м (для защитников и нападающих)	с	не более		
			47,0/52,0	47,0/52,0	46,0/51,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более		
			38,0/44,0	37,0/43,0	37,0/43,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более		
			38,0/42,0	37,0/41,0	37,0/41,0

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для промежуточной аттестации на этапе
высшего спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»**

1 год обучения

№ п/п	Упражнения	Един. измер.	Норматив до года обучения		
			I кв. юн./дев.	II кв. юн./дев.	III кв. юн./дев.
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		
			4,2/5,0	4,1/4,9	4,1/4,9
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		
			12,0/10,0	12,05/10,05	12,05/10,05
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		
			14/	14/	14/
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			/22	/23	/23

1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее		
			20/10	20/10	20/10
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более		
			1,03/1,08	1,02/1,07	1,02/1,07
1.7.	Бег на 3000 м	мин	не более		
			12,30/14,30	12,25/14,25	12,25/14,25
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более		
			4,3/4,8	4,3/4,8	4,2/4,7
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более		
			22,0/26,0	22,0/26,0	21,0/25,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5х54м (для защитников и нападающих)	с	не более		
			45,0/50,0	45,0/50,0	44,0/49,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более		
			35,0/42,0	35,0/42,0	34,0/41,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более		
			35,0/39,0	35,0/39,0	34,0/38,0

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для промежуточной аттестации на этапе
высшего спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»**

2 год обучения

№ п/п	Упражнения	Един. измер.	Норматив до года обучения		
			I кв. юн./дев.	II кв. юн./дев.	III кв. юн./дев.
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		
			4,0/4,8	4,0/4,8	3,9/4,7
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		
			12,1/10,1	12,1/10,1	12,2/10,2
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		
			15/	15/	15/
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			/24	/25	/25
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее		
			21/11	21/11	22/12
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более		
			1,01/1,06	1,01/1,0	1,01/1,05
1.7.	Бег на 3000 м	мин	не более		
			12,20/14,20	12,15/14,15	12,15/14,15
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более		
			4,2/4,7	4,2/4,7	4,1/4,6
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более		
			21,0/25,0	21,0/22,0	20,0/24,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54м	с	не более		
			44,0/49,0	44,0/49,0	43,0/48,0

	(для защитников и нападающих)				
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более		
			34,0/41,0	34,0/41,0	33,0/40,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более		
			34,0/38,0	34,0/38,0	33,0/37,0

Описание нормативов общей физической и специальной физической подготовки

Бег на 30 м

Единица измерения: секунды

Описание: Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее. По сигналу бежит вперед и на полной скорости пересекает линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Единица измерения: сантиметры

Описание: Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние в сантиметрах от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Единица измерения: количество раз

Описание: Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Единица измерения: количество раз

Описание: Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п.- сгибание – разгибание – и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Бег на коньках 30 м на льду

Единица измерения: секунды

Описание: Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Учитывается лучшая.

Бег на коньках спиной вперед 30 м

Единица измерения: секунды

Описание: Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу катятся спиной вперед и на полной скорости пересекает линию финиша. Выполняются две попытки. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Учитывается лучшая.

Бег на коньках челночный 6 x 9 м

Единица измерения: секунды

Описание: Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на коньках слаломный без шайбы

Единица измерения: секунды

Описание: Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Учитывается лучшая.

Бег на коньках слаломный с ведением шайбы

Единица измерения: секунды

Описание: Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек с ведением шайбы. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Учитывается лучшая.

Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)

Единица измерения: секунды

Описание: Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева,

выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой 11 отметки, и спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед катит до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа – центральная отметка по центру - точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)

Единица измерения: секунды

Описание: Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки и клюшка находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и двигается до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается тест финишируя спиной вперед касанием ворот любой частью тела.

Лист ознакомления

**с положением
о приеме нормативов для зачисления,
контрольных, контрольно-переводных нормативов
на этапы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»**

Ознакомлен(а), согласен(а)

№ п/п	ФИО	должность	Подпись	Дата
1.	Алтухов А.А.	тренер-преподаватель		
2.	Аристов Н.В.	тренер-преподаватель		
3.	Захаров Н.В.	тренер-преподаватель		
4.	Пельтек И.И.	тренер-преподаватель		
5.	Сидельников В.А.	тренер-преподаватель		