

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки для зачисления в группы  
ГБУ ДО МО «СШОР по хоккею»**

**Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1 г.о. -НП-1, юноши**

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 20 м с высокого старта*, с	4,30	4,20	4,10
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	140	150	160
3.	И.П. - упор лежа Сгибание и разгибание рук*, раз	35	40	45
Нормативы специальной физической подготовки				
4.	Бег на коньках на 20 м**, с	4,30	4,20	4,10
5.	Бег на коньках на 20 м спиной вперед**, с	6,30	5,90	5,50
6.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	13,00	12,50	12,00
7.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	15,00	14,50	14,00
8.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	16,40	16,20	15,80
9.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря**, с	42,20	40,20	38,20
10	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря**, с	43,20	41,20	39,20

\* Обязательное упражнение.

\*\* Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх).

\*\*\* Обязательное упражнение для вратарей

**Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 2 г.о. НП-2, юноши**

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 20 м с высокого старта*, с	4,20	4,10	4,00
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	150	160	170
3.	И.П. - упор лежа Сгибание и разгибание рук*, раз	40	44	47
Нормативы специальной физической подготовки				
4.	Бег на коньках на 20 м**, с	4,20	4,10	4,00
5.	Бег на коньках на 20 м спиной вперед**, с	5,95	5,55	5,15
6.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	12,64	12,18	11,70
7.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	14,50	14,04	13,56
8.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	16,13	15,90	15,45
9.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря**, с	41,80	39,80	37,80
10	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря**, с	42,80	40,80	38,80

\*Обязательное упражнение.

\*\* Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх).

\*\*\* Обязательное упражнение для вратарей

**Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 3 г.о. - НП-3, юноши**

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 20 м с высокого старта*, с	4,10	4,00	3,90
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	160	170	180
3.	И.П. - упор лежа Сгибание и разгибание рук*, раз	45	47	50
Нормативы специальной физической подготовки				
4.	Бег на коньках на 20 м**, с	4,10	4,00	3,90
5.	Бег на коньках на 20 м спиной вперед**, с	5,60	5,20	4,80
6.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	12,28	11,85	11,40
7.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	14,00	13,58	13,13
8.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	15,85	15,60	15,10
9.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря**, с	41,40	39,40	37,40
10	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря**, с	42,40	40,40	38,40

\*Обязательное упражнение.

\*\* Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх).

\*\*\* Обязательное упражнение для вратарей

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе 1 г.о. УТ-1, юноши**

<b>№ п/п</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Удовлетворительно</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Отлично</b>
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	5,40	5,20	5,00
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	170	180	190
3.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*, раз	8	10	15
4.	Бег 1 км с высокого старта*, мин, с	4.25	4.05	3.85
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
5.	Бег на коньках на 30 м**, с	5,50	5,40	5,30
5,46.	Бег на коньках челночный 6х9 м**,с	15,58	15,30	14,75
7.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед**,с	6,80	6,70	6,60
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы**,с	11,91	11,53	11,10
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы* *,с	13,50	13,11	12,69
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	41,00	39,00	37,00
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря***	42,00	40,00	38,00

\*Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх).

\* Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

\*\* Обязательное упражнение для вратарей

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на учебно-тренировочном этапе 2 г.о. -УТ-2, юноши**

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	5,20	5,00	4,80
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	180	190	200
3.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*, раз	9	12	17
4.	Бег 1 км с высокого старта*, мин,с	4.10	3.90	3.70
Нормативы специальной физической подготовки				
5.	Бег на коньках на 30 м**, с	5,36	5,26	5,16
6.	Бег на коньках челночный 6х9 м**,с	15,30	15,00	14,40
7.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед**,с	6,64	6,52	6,40
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы**,с	11,55	11,20	10,80
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы* *,с	13,00	12,65	12,25
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	40,60	38,60	36,60
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря***	41,60	39,60	37,60

\*Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх).

\*\* Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

\*\*\* Обязательное упражнение для вратарей

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на учебно-тренировочном этапе 3 г.о. -УТ-3, юноши**

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	5,00	4,80	4,60
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	190	200	210
3.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*, раз	10	14	19
4.	Бег 1 км с высокого старта*, мин, с	3.95	3.75	3.55
Нормативы специальной физической подготовки				
5.	Бег на коньках на 30 м**, с	5,22	5,12	5,02
6.	Бег на коньках челночный 6х9 м**,с	15,03	14,70	14,05
7.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед**,с	6,48	6,34	6,20
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы**,с	11,19	10,88	10,50
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы* *,с	12,50	12.19	11,81
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	40,20	38,20	36,20
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря***	41,20	39,20	37,20
Уровень спортивной квалификации				
Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»				

\*Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх).

\*\* Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

\*\*\* Обязательное упражнение для вратарей

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на учебно-тренировочном этапе 4 г.о. -УТ-4, юноши**

<b>№ п/п</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Удовлетворительно</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Отлично</b>
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	4,80	4,60	4,40
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	200	210	220
3.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук *, раз	11	16	21
4.	Бег 1 км с высокого старта*, мин, с	3.80	3.60	3.40
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
5.	Бег на коньках на 30 м **, с	5,08	4,98	4,88
6.	Бег на коньках челночный 6х9 м **,с	14,75	14,40	13,70
7.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед **,с	6,32	6,16	6,00
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы **,с	10,83	10,55	10,20
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы* *,с	12,00	11,73	11,38
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	49,80	37,80	35,80
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	40,80	38,80	36,80
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»				

\*Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх).

\*\* Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

\*\*\* Обязательное упражнение для вратарей

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на учебно-тренировочном этапе 5г.о. УТ-5, юноши**

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	4,60	4,40	4,20
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	210	220	230
3.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*, раз	12	18	23
4.	Бег 1 км с высокого старта*, мин, с	3.65	3.45	3.25
Нормативы специальной физической подготовки				
5.	Бег на коньках на 30 м**, с	4,94	4,84	4,74
6.	Бег на коньках челночный 6х9 м**,с	14,48	14,10	13,35
7.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед**,с	6,16	5,98	5,80
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы**,с	10,46	10,23	9,90
12.9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы* *,с	11,50	11.26	10,94
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	39,40	37,40	35,40
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря***	40,40	38,40	36,40
Уровень спортивной квалификации				
Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»				

\*Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх).

\*\* Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

\*\*\* Обязательное упражнение для вратарей



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этапе совершенствования спортивного мастерства ССМ юноши**

<b>№ п/п</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Удовлетворительно</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Отлично</b>
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	4,40	4,20	4,00
2.	Пятерной прыжок в длину отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног*, м, см	11,80	12,10	12,60
3.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*, раз	13	20	25
4.	И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела*, раз	8	13	18
5.	Бег 400 м с высокого старта*, мин, с	59,00	58,40	57,80
6.	Бег 3 км с высокого старта*, мин, с	13,00	12,60	12,10
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
7.	Бег на коньках на 30 м**, с	4,70	4,60	4,50
8.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед**, с	25,00	22,00	21,00
9.	Бег на коньках челночный 5x54 м**, с	48,00	46,00	44,00
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***, с	40,00	38,00	36,00
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***, с	39,00	37,00	35,00
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
<b>Спортивный разряд «второй спортивный разряд»</b>				

\*Упражнение на выбор (выполнить не менее четырех).

\*\* Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

\*\*\* Обязательное упражнение для вратарей.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этапе высшего спортивного мастерства ВСМ, юноши**

<b>№ п/п</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Удовлетворительно</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Отлично</b>
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	4,00	3,80	3,60
2.	Пятерной прыжок в длину отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног*, м, см	12,60	12,90	13,50
3.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*, раз	15	24	29
4.	И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела*, раз	20	22	24
5.	Бег 400 м с высокого старта*, мин, с	58,00	57,50	57,00
6.	Бег 3 км с высокого старта*, мин, с	12,00	11,50	11,00
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
7.	Бег на коньках на 30 м**, с	4,30	4,10	3,90
8.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед**, с	22,00	20,00	19,00
9.	Бег на коньках челночный 5x54 м**, с	45,00	43,00	41,00
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***, с	35,00	34,00	33,00
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***, с	35,00	33,00	32,00
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
<b>Спортивный разряд «первый спортивный разряд»</b>				

\*Упражнение на выбор (выполнить не менее четырех).

\*\* Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

\*\*\* Обязательное упражнение для вратарей.

**Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1 г.о. НП-1, девушки**

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 20 м с высокого старта*, с	5,3	5,1	5,0
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	125	130	135
3.	И.П. - упор лежа Сгибание и разгибание рук*, раз	10	11	12
Нормативы специальной физической подготовки				
4.	Бег на коньках на 20 м**, с	5,5	5,3	5,2
5.	Бег на коньках на 20 м спиной вперед**, с	7,4	7,2	7,1
6.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	14,5	14,3	14,1
7.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	17,5	17,2	17,0
8.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	18,5	18,3	18,1

\*Обязательное упражнение.

\*\*Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх).

**Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 2 г.о. НП-2, девушки**

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 20 м с высокого старта*, с	5,1	5,0	4,9
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	135	140	145
3.	И.П. - упор лежа Сгибание и разгибание рук*, раз	11	12	13
Нормативы специальной физической подготовки				
4.	Бег на коньках на 20 м**, с	5,3	5,1	5,0
5.	Бег на коньках на 20 м спиной вперед**, с	7,2	7,0	6,9
6.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	14,3	14,1	14,0
7.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	17,1	16,0	16,7
8.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	18,1	17,9	17,7

\*Обязательное упражнение.

\*\*Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх).

**Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 3 г.о. НП-3, девушки**

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 20 м с высокого старта*, с	4,9	4,7	4,6
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	140	145	150
3.	И.П. - упор лежа Сгибание и разгибание рук*, раз	12	13	14
Нормативы специальной физической подготовки				
4.	Бег на коньках на 20 м**, с	5,1	4,9	4,8
5.	Бег на коньках на 20 м спиной вперед**, с	7,0	6,8	6,7
6.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	14,0	13,8	13,7
7.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	16,8	16,6	16,4
8.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	17,8	17,6	17,4

\*Обязательное упражнение.

\*\*Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
в группы на учебно-тренировочном этапе 1 г.о. УТ-1, девушки**

<b>№ п/п</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Удовлетвори- тельно</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Отлично</b>
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	5,8	5,6	5,4
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	145	150	155
3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*, раз	12	14	16
4.	Бег 1 км с высокого старта*, мин,с	6.20	6.10	6.00
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
5.	Бег на коньках на 30 м**, с	6,4	6,2	6,0
6.	Бег на коньках челночный 6х9 м**,с	17,5	17,3	17,1
7.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед**,с	7,9	7,7	7,5
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы**,с	13,0	12,8	12,6
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы* *,с	15,0	14,8	14,6
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	45	44,9	44,8
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря***	47	46,7	46,3

\*Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх).

\* Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

\*\* Обязательное упражнение для вратарей

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе 2 г.о. УТ-2, девушки**

<b>№ п/п</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Удовлетворительно</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Отлично</b>
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	5,6	5,4	5,2
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	150	155	160
3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*, раз	12	15	17
4.	Бег 1 км с высокого старта*, мин,с	6.00	5.50	5.40
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
5.	Бег на коньках на 30 м**, с	6,2	6,0	5,8
6.	Бег на коньках челночный 6х9 м**,с	17,3	17,1	17,0
7.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед**,с	7,7	7,5	7,3
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы**,с	12,8	12,6	12,4
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы* *,с	14,8	14,6	14,4
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря**	45	44,8	44,7
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря**	46,3	46,0	45,7

\*Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх).

\* Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

\*\* Обязательное упражнение для вратарей

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе 3 г.о. УТ-3, девушки**

<b>№ п/п</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Удовлетворительно</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Отлично</b>
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	5,4	5,2	5,1
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	155	160	165
3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*, раз	13	16	18
4.	Бег 1 км с высокого старта*, мин,с	5.45	5.35	5.25
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
5.	Бег на коньках на 30 м**, с	6,0	5,8	5,6
6.	Бег на коньках челночный 6х9 м**,с	17,0	16,8	16,6
7.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед**,с	7,5	7,3	7,1
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы**,с	12,6	12,4	12,2
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы* *,с	14,6	14,4	14,2
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	45	44,7	44,6
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря***	45,6	45,3	45
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»				

\*Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх).

\*\* Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

\*\*\* Обязательное упражнение для вратарей

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на учебно-тренировочном этапе 4 г.о. УТ-4, девушки**

<b>№ п/п</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Удовлетворительно</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Отлично</b>
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	5,3	5,1	5,0
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	160	165	170
3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*, раз	14	17	19
4.	Бег 1 км с высокого старта*, мин,с	5.30	5.20	5.10
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
5.	Бег на коньках на 30 м**, с	5,7	5,5	5,4
6.	Бег на коньках челночный 6х9 м**,с	16,7	16,5	16,3
7.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед**,с	7,3	7,2	7,0
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы*,с	12,4	12,3	12,1
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы* *,с	14,4	14,3	14,1
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	45	44,6	44,5
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря***	45	44,7	44,5
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»				

\*Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх).

\*\* Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

\*\*\* Обязательное упражнение для вратарей



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на учебно-тренировочном этапе 5 г.о. УТ-5, девушки**

<b>№ п/п</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Удовлетворительно</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Отлично</b>
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	5,1	5,0	4,9
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	170	175	180
3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*, раз	15	18	20
4.	Бег 1 км с высокого старта*, мин,с	5.15	5.05	5.00
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
5.	Бег на коньках на 30 м**, с	5,5	5,3	5,2
6.	Бег на коньках челночный 6х9 м**,с	16,4	16,2	16,0
7.	Бег на коньках на 30 м спиной вперед**,с	7,1	6,9	6,7
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы*,с	12,3	12,2	12,0
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы* *,с	14,2	14,1	14,0
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	45	44,5	44,4
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря***	44,5	44,2	43
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»				

\*Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх).

\*\* Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

\*\*\* Обязательное упражнение для вратарей

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этапе совершенствования спортивного мастерства ССМ, девушки**

<b>№ п/п</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Удовлетворительно</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Отлично</b>
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	5,0	4,9	4,8
2.	Пятерной прыжок в длину отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног*, м, см	9,30	10,00	10,50
3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*, раз	15	20	22
4.	Бег 400 м с высокого старта*, мин, с	1,10	1,05	1,00
5.	Бег 3 км с высокого старта*, мин	15	14.45	14.30
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
6.	Бег на коньках на 30 м**, с	5,3	5,1	5,0
7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед**, с	30	28	26
8.	Бег на коньках челночный 5x54 м**, с	54	52	50
9.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря**, с	45	44	43
10.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря**, с	43	41	40
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
<b>Спортивный разряд «второй спортивный разряд»</b>				

\* Упражнение на выбор (выполнить не менее четырех).

\* Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

\*\* Обязательное упражнение для вратарей.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этапе совершенствования спортивного мастерства ВСМ, девушки**

<b>№ п/п</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Удовлетворительно</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Отлично</b>
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	5,0	4,8	4,7
2.	Пятерной прыжок в длину отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног*, м, см	10	10,50	11
3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*, раз	22	24	25
4.	И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела*, раз	10	11	12
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
5.	Бег 400 м с высокого старта*, мин, с	1,08	1,04	1,00
6.	Бег 3 км с высокого старта*, мин	14.30	14.15	14.00
7.	Бег на коньках на 30 м**, с	4,8	4,7	4,6
8.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед**, с	26	25	24
9.	Бег на коньках челночный 5x54 м**, с	50	49	48
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***, с	42	41	40
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***, с	39	38	37
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
<b>Спортивный разряд «первый спортивный разряд»</b>				

\*Упражнение на выбор (выполнить не менее четырех).

\*\* Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

\*\*\* Обязательное упражнение для вратарей.  
результата.