

Приложение № 6 к Правилам

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в ГБУ ДО МО «СШОР по хоккею» для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП и критерии оценки вступительных испытаний по виду спорта «хоккей»

**на этап начальной подготовки 1 года обучения (юноши)
(минимальный проходной балл для полевых игроков-24, для вратарей-15)**

№ п/п	Упражнения	Балл	Хорошо	Отлично
		3	4	5
1. 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
2. Нормативы специальной физической подготовки (полевой игрок)				
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 6x9 м**, с	16,40	16,20	15,80
3. Нормативы специальной физической подготовки (вратарь)				
1.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***, с	42,20	40,20	38,20
2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***, с	43,20	41,20	39,20

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в ГБУ ДО МО «СШОР по хоккею» для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП и критерии оценки вступительных испытаний по виду спорта «хоккей»

на этап начальной подготовки 2 г.о. НП-2, юноши
(минимальный проходной балл для полевых игроков-24, для вратарей-15)

№ 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 6x9 м**, с	16,13	15,90	15,45
Нормативы специальной физической подготовки (вратарь)				
1.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***, с	41,80	39,80	37,80
2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***, с	42,80	40,80	38,80
Индивидуальные достижения (при наличии)				
Статистика игрока в официальных спортивных соревнованиях по хоккею (включенных в ЕКП)				

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в ГБУ ДО МО «СШОР по хоккею» для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП и критерии оценки вступительных испытаний по виду спорта «хоккей»

**на этап начальной подготовки 3 г.о. - НП-3, юноши
(минимальный проходной балл для полевых игроков-24, для вратарей-15)**

№ 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 6x9 м**, с	15,85	15,60	15,10
Нормативы специальной физической подготовки (вратарь)				
1.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***, с	41,40	39,40	37,40
2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***, с	42,40	40,40	38,40
Индивидуальные достижения (при наличии)				
Статистика игрока в официальных спортивных соревнованиях по хоккею (включенных в ЕКП)				

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в ГБУ ДО МО «СШОР по хоккею» для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП и критерии оценки вступительных испытаний по виду спорта «хоккей»

**на учебно-тренировочный этап 1 г.о. УТ-1, юноши
(минимальный проходной балл для полевых игроков-27, для вратарей-18)**

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Нормативы общей физической подготовки				
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
Нормативы специальной физической подготовки				
5.	Бег на коньках на 30 м**, с	5,50	5,40	5,30
6.	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
Нормативы специальной физической подготовки (вратарь)				
1.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	41,00	39,00	37,00
2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	42,00	40,00	38,00
Индивидуальные достижения (при наличии)				
1	Призер официальных межрегиональных соревнований среди СШ – 4 балла			
2	Призер официальных региональных соревнований среди СШ – 3 балла			
3	Статистика игрока в официальных спортивных соревнованиях по хоккею (включенных в ЕКП)			

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в ГБУ ДО МО «СШОР по хоккею» для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП и критерии оценки вступительных испытаний по виду спорта «хоккей»

**на учебно-тренировочный этап 2 г.о. -УТ-2, юноши
(минимальный проходной балл для полевых игроков-27, для вратарей-18)**

№ 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 6x9 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
Нормативы специальной физической подготовки (вратарь)				
1.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	40,60	38,60	36,60
2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	41,60	39,60	37,60
Индивидуальные достижения (при наличии)				
1.	Призер официальных всероссийских соревнований– 6 баллов			
2.	Призер официальных межрегиональных соревнований– 4 балла			
3.	Призер официальных региональных соревнований– 3 балла			
4.	Статистика игрока в официальных спортивных соревнованиях по хоккею (включенных в ЕКП)			

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в ГБУ ДО МО «СШОР по хоккею» для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП и критерии оценки вступительных испытаний по виду спорта «хоккей»

**на учебно-тренировочный этап 3 г.о. -УТ-3, юноши
(минимальный проходной балл для полевых игроков-27, для вратарей-18)**

№ 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
Нормативы специальной физической подготовки (вратарь)				
1.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	40,20	38,20	36,20
2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	41,20	39,20	37,20
Индивидуальные достижения (при наличии)				
1	Призер официальных всероссийских соревнований– 6 баллов			
2	Призер официальных межрегиональных соревнований– 4 балла			
3	Призер официальных региональных соревнований– 3 балла			
4	Член региональной сборной команды- 3 балла			
5	Статистика игрока в официальных спортивных соревнованиях по хоккею (включенных в ЕКП)			

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в ГБУ ДО МО «СШОР по хоккею» для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП и критерии оценки вступительных испытаний по виду спорта «хоккей»

на учебно-тренировочный этап 4 г.о. -УТ-4, юноши
(минимальный проходной балл для полевых игроков-27, для вратарей-18)

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Нормативы общей физической подготовки				
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
Нормативы специальной физической подготовки				
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
Нормативы специальной физической подготовки (вратарь)				
1.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	49,80	37,80	35,80
2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	40,80	38,80	36,80
Индивидуальные достижения (при наличии)				
1	Призер официальных всероссийских соревнований– 6 баллов			
2	Призер официальных межрегиональных соревнований– 4 балла			
3	Призер официальных региональных соревнований– 3 балла			
4	Член региональной сборной команды- 3 балла			
5	Статистика игрока в официальных спортивных соревнованиях по хоккею (включенных в ЕКП)			

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в ГБУ ДО МО «СШОР по хоккею» для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП и критерии оценки вступительных испытаний по виду спорта «хоккей»

**на учебно-тренировочный этап 5 г.о. УТ-5, юноши
(минимальный проходной балл для полевых игроков-27, для вратарей-18)**

№ 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
Нормативы специальной физической подготовки (вратарь)				
1.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	39,40	37,40	35,40
2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	40,40	38,40	36,40
Индивидуальные достижения (при наличии)				
1	Призер официальных всероссийских соревнований– 6 баллов			
2	Призер официальных межрегиональных соревнований– 4 балла			
3	Призер официальных региональных соревнований– 3 балла			
4	Член региональной сборной команды- 3 балла			
5	Статистика игрока в официальных спортивных соревнованиях по хоккею (включенных в ЕКП)			

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в ГБУ ДО МО «СШОР по хоккею» для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП и критерии оценки вступительных испытаний по виду спорта «хоккей»

**на этап совершенствования спортивного мастерства ССМ юноши
(минимальный проходной балл для полевых игроков-27, для вратарей-18)**

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Нормативы общей физической подготовки				
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
Нормативы специальной физической подготовки				
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
Нормативы специальной физической подготовки (вратарь)				
1.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***, с	40,00	38,00	36,00
2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***, с	39,00	37,00	35,00
Индивидуальные достижения (при наличии)				
1	Призер официальных всероссийских соревнований– 6 баллов			
2	Призер официальных межрегиональных соревнований– 4 балла			
3	Призер официальных региональных соревнований– 3 балла			
4	Член региональной сборной команды- 3 балла			
5	Статистика игрока в официальных спортивных соревнованиях по хоккею (включенных в ЕКП)			

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в ГБУ ДО МО «СШОР по хоккею» для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП и критерии оценки вступительных испытаний по виду спорта «хоккей»

**на этап высшего спортивного мастерства ВСМ, юноши
(минимальный проходной балл для полевых игроков-24, для вратарей-15)**

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Нормативы общей физической подготовки				
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
Нормативы специальной физической подготовки				
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
Нормативы специальной физической подготовки (вратарь)				
1.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***, с	35,00	34,00	33,00
2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***, с	35,00	33,00	32,00
Индивидуальные достижения (при наличии)				
1	Призер официальных всероссийских соревнований– 6 баллов			
2	Призер официальных межрегиональных соревнований– 4 балла			
3	Призер официальных региональных соревнований– 3 балла			
4	Член региональной сборной команды- 3 балла			
5	Статистика игрока в официальных спортивных соревнованиях по хоккею (включенных в ЕКП)			

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в ГБУ ДО МО «СШОР по хоккею» для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП и критерии оценки вступительных испытаний по виду спорта «хоккей»

**на этап начальной подготовки 1 г.о. НП-1, девушки
(минимальный проходной балл для полевых игроков-24)**

№ 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

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в ГБУ ДО МО «СШОР по хоккею» для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП и критерии оценки вступительных испытаний по виду спорта «хоккей»

**на этап начальной подготовки 2 г.о. НП-2, девушки
(минимальный проходной балл для полевых игроков-24)**

№ 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

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в ГБУ ДО МО «СШОР по хоккею» для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП и критерии оценки вступительных испытаний по виду спорта «хоккей»

**на этап начальной подготовки 3 г.о. НП-3, девушки
(минимальный проходной балл для полевых игроков-24, для вратарей-15)**

№ 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

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в ГБУ ДО МО «СШОР по хоккею» для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП и критерии оценки вступительных испытаний по виду спорта «хоккей»

**на учебно-тренировочный этап 1 г.о. УТ-1, девушки
(минимальный проходной балл для полевых игроков-24, для вратарей-15)**

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.Нормативы общей физической подготовки				
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
2.Нормативы специальной физической подготовки (полевой игрок)				
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
Нормативы специальной физической подготовки (вратарь)				
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	45	44,9	44,8
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	47	46,7	46,3
4.Индивидуальные достижения (при наличии)				
Призер официальных всероссийских соревнований– 6 баллов				
Призер официальных межрегиональных соревнований– 4 балла				
Призер официальных региональных соревнований– 3 балла				
Член региональной сборной команды- 3 балла				
Статистика игрока в официальных спортивных соревнованиях по хоккею (включенных в ЕКП)				

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в ГБУ ДО МО «СШОР по хоккею» для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП и критерии оценки вступительных испытаний по виду спорта «хоккей»

**на учебно-тренировочный этап 2 г.о. УТ-2, девушки
(минимальный проходной балл для полевых игроков-24, для вратарей-15)**

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Нормативы общей физической подготовки				
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
2. Нормативы специальной физической подготовки (полевой игрок)				
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
3. Нормативы специальной физической подготовки (вратарь)				
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	45	44,8	44,7
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	46,3	46,0	45,7
4. Индивидуальные достижения (при наличии)				
Призер официальных всероссийских соревнований– 6 баллов				
Призер официальных межрегиональных соревнований– 4 балла				
Призер официальных региональных соревнований– 3 балла				
Член региональной сборной команды- 3 балла				
Статистика игрока в официальных спортивных соревнованиях по хоккею (включенных в ЕКП)				

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в ГБУ ДО МО «СШОР по хоккею» для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП и критерии оценки вступительных испытаний по виду спорта «хоккей»

**на учебно-тренировочный этап 3 г.о. УТ-3, девушки
(минимальный проходной балл для полевых игроков-24, для вратарей-15)**

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Нормативы общей физической подготовки				
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
2. Нормативы специальной физической подготовки (полевой игрок)				
5.	Бег на коньках на 30 м**, с	6,0	5,8	5,6
6.	Бег на коньках челночный 6x9 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
Нормативы специальной физической подготовки (вратарь)				
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	45	44,7	44,6
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	45,6	45,3	45
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»				
4. Индивидуальные достижения (при наличии)				
Призер официальных всероссийских соревнований– 6 баллов				
Призер официальных межрегиональных соревнований– 4 балла				
Призер официальных региональных соревнований– 3 балла				
Член региональной сборной команды- 3 балла				
Статистика игрока в официальных спортивных соревнованиях по хоккею (включенных в ЕКП)				

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в ГБУ ДО МО «СШОР по хоккею» для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП и критерии оценки вступительных испытаний по виду спорта «хоккей»

**на учебно-тренировочный этап 4 г.о. УТ-4, девушки
(минимальный проходной балл для полевых игроков-24, для вратарей-15)**

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Нормативы общей физической подготовки				
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
2. Нормативы специальной физической подготовки (полевой игрок)				
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
Нормативы специальной физической подготовки (вратарь)				
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	45	44,6	44,5
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	45	44,7	44,5
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»				
4. Индивидуальные достижения (при наличии)				
Призер официальных всероссийских соревнований– 6 баллов				
Призер официальных межрегиональных соревнований– 4 балла				
Призер официальных региональных соревнований– 3 балла				
Член региональной сборной команды- 3 балла				
Статистика игрока в официальных спортивных соревнованиях по хоккею (включенных в ЕКП)				

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в ГБУ ДО МО «СШОР по хоккею» для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП и критерии оценки вступительных испытаний по виду спорта «хоккей»

**на учебно-тренировочный этап 5 г.о. УТ-5, девушки
(минимальный проходной балл для полевых игроков-24, для вратарей-15)**

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Нормативы общей физической подготовки				
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
2. Нормативы специальной физической подготовки (полевой игрок)				
5.	Бег на коньках на 30 м**, с	5,5	5,3	5,2
6.	Бег на коньках челночный 6x9 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
Нормативы специальной физической подготовки (вратарь)				
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
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»				
4. Индивидуальные достижения (при наличии)				
Призер официальных всероссийских соревнований– 6 баллов				
Призер официальных межрегиональных соревнований– 4 балла				
Призер официальных региональных соревнований– 3 балла				
Член региональной сборной команды- 3 балла				
Статистика игрока в официальных спортивных соревнованиях по хоккею (включенных в ЕКП)				

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в ГБУ ДО МО «СШОР по хоккею» для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП и критерии оценки вступительных испытаний по виду спорта «хоккей»

**на этап совершенствования спортивного мастерства ССМ, девушки
(минимальный проходной балл для полевых игроков-24, для вратарей-15)**

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Нормативы общей физической подготовки				
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
2. Нормативы специальной физической подготовки (полевой игрок)				
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
Нормативы специальной физической подготовки (вратарь)				
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
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «второй спортивный разряд»				
4. Индивидуальные достижения (при наличии)				
Призер официальных всероссийских соревнований – 6 баллов				
Призер официальных межрегиональных соревнований – 4 балла				
Призер официальных региональных соревнований – 3 балла				
Член региональной сборной команды – 3 балла				
Статистика игрока в официальных спортивных соревнованиях по хоккею (включенных в ЕКП)				

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в ГБУ ДО МО «СШОР по хоккею» для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП и критерии оценки вступительных испытаний по виду спорта «хоккей»

на этап совершенствования спортивного мастерства ВСМ, девушки (минимальный проходной балл для полевых игроков-24, для вратарей-15)

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Нормативы общей физической подготовки				
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
2. Нормативы специальной физической подготовки (полевой игрок)				
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
Нормативы специальной физической подготовки (вратарь)				
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
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				
Индивидуальные достижения (при наличии)				
Призер официальных всероссийских соревнований– 6 баллов				
Призер официальных межрегиональных соревнований– 4 балла				
Призер официальных региональных соревнований– 3 балла				
Член региональной сборной команды- 3 балла				
Статистика игрока в официальных спортивных соревнованиях по хоккею (включенных в ЕКП)				

*к Православной
прессе!*

Приложение 6 к Правилам

ОПРОСНИК

ФИО	пол	возраст, лет	вид спорта	разряд	стаж занятий, лет

Инструкция: Уважаемый юный спортсмен!

Тебе предстоит ответить на три серии вопросов. Рядом с каждым суждением/утверждением нужно поставить галочку, выбрав, таким образом, один из предложенных ответов. Напоминаем, что «правильных» ответов здесь нет, ничего не нужно угадывать. Постарайся отметить то, что чувствуешь, делаешь обычно, то, что тебе ближе.

Первый бланк

№	СУЖДЕНИЕ	ДА	НЕТ
1	Я внимательно читаю любой документ, прежде чем его подписать		
2	Я не испытываю колебаний, когда кому-нибудь нужно помочь в беде		
3	Я всегда внимательно слежу за тем, как я одет(а)		
4	Дома я веду себя за столом так же, как в ресторане		
5	Я никогда ни к кому не испытывал(а) сильной антипатии		
6	Были случаи, когда я бросил(а) начатое дело из-за неуверенности в своих силах		
7	Я люблю иногда позлословить об отсутствующих		
8	Я всегда внимательно слушаю собеседника, кто бы он ни был		
9	Был случай, когда я придумал(а) "вескую" причину, чтобы оправдаться		
10	Случалось, я пользовался(ась) оплошностью человека		
11	Я всегда охотно признаю свои ошибки		
12	Иногда вместо того, чтобы простить человека, я стараюсь отплатить ему тем же		
13	Были случаи, когда я настаивал(а) на том, чтобы делали по-моему		
14	У меня не возникает внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу		
15	У меня никогда не возникало досады, когда кто-то возражал мне		
16	Перед длительной поездкой я всегда тщательно продумываю, что с собой взять		
17	Были случаи, когда я завидовал(а) удаче других		
18	Иногда меня раздражают люди, которые обращаются ко мне с просьбой (вопросами)		
19	Когда у людей неприятности, я иногда думаю, что они получили по заслугам		
20	Я никогда с умыслом не говорил(а) никому неприятных вещей		

Второй бланк

№	СУЖДЕНИЕ	ДА	НЕТ
1	Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время		
2	Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100 % выполнить задание		
3	Когда я работаю, это выглядит так, будто я все «ставлю на карту»		
4	Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним(ой) из последних		
5	Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой		
6	В некоторые дни мои успехи ниже средних		
7	По отношению к себе я более строг(а), чем по отношению к другим		
8	Я более доброжелателен(а), чем другие		

9	Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился(ась) бы успеха		
10	В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха		
11	Усердие – это не основная моя черта		
12	Мои достижения в труде не всегда одинаковы		
13	Меня привлекает больше другая работа, чем та, которой я занят(а)		
14	Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала		
15	Я знаю, что мои одноклассники считают меня дельным человеком		
16	Препятствия делают мои решения более твердыми		
17	У меня легко вызвать честолюбие (желание доказать свои возможности)		
18	Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно		
19	При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других		
20	Иногда я откладываю то, что должен(а) был(а) сделать сейчас		
21	Нужно полагаться только на самого(у) себя		
22	В жизни мало вещей, более важных, чем деньги		
23	Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю		
24	Я менее честолюбив(а), чем многие другие		
25	В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу/учёбу		
26	Когда я расположен(а) к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие		
27	Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать		
28	Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе		
29	Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим		
30	Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше		
31	Мои друзья иногда считают меня ленивым(ой)		
32	Мои успехи в какой-то мере зависят от моих товарищей		
33	Бессмысленно противодействовать воле руководителя		
34	Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять		
35	Когда что-то не ладится, я нетерпелив(а)		
36	Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения		
37	Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других		
38	Многое, за что я берусь, я не довожу до конца		
39	Я завидую людям, которые не загружены работой		
40	Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению		
41	Когда я уверен(а), что стою на правильном пути, доказывая свою правоту я иду вплоть до крайних мер		

Третий бланк

	СУЖДЕНИЕ	НИКОГДА ИЛИ ИЗРЕДКА	ИНОГДА	ЧАСТО	ПОЧТИ ВСЕГДА ИЛИ ПОСТОЯННО
1	Я чувствую подавленность...				
2	Утром я чувствую себя лучше всего...				
3	У меня бывают периоды плача или близости к слезам...				
4	У меня плохой ночной сон...				
5	Аппетит у меня не хуже обычного...				
6	Мне приятно смотреть на привлекательных людей противоположного пола, разговаривать с ними, находиться рядом...				
7	Я замечаю, что теряю вес...				
8	Меня беспокоят запоры...				

9	Сердце бьется быстрее, чем обычно...				
10	Я устаю без всяких причин...				
11	Я мыслю так же ясно, как всегда...				
12	Мне легко делать то, что я умею...				
13	Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте...				
14	У меня есть надежды на будущее...				
15	Я более раздражителен(а), чем обычно...				
16	Мне легко принимать решения...				
17	Я чувствую, что полезен(на) и необходим(а)...				
18	Я живу достаточно полной жизнью...				
19	Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру...				
20	Меня радует то, что радовало и раньше...				

Обработка и интерпретация результатов

1) Подсчет нужно проводить на каждом заполненном бланке для возможности последующей перепроверки.

2) Первый бланк:

Данная методика определяет потребность в одобрении (ПО), значимость для респондента мнения и оценок окружающих его людей и, прежде всего, – значимых близких. Авторы – Д.Краун и Д.Марлоу.

Ключ для обработки результатов опроса:

- подсчитать сумму ответов «ДА» по вопросам 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 14, 15, 16, 20;
- подсчитать сумму ответов «НЕТ» по вопросам 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19;
- сложить две суммы.

Результат ниже 6 баллов говорит о низкой степени ПО, от 7 до 13 баллов – о средней степени, от 14 до 20 баллов – о высокой степени.

Результат в тесте ПО выше 14 баллов говорит о достаточно высокой потребности респондента в одобрении и, возможно, требует коррекции формы общения с ним родителей, тренера. Желательно уделять такому спортсмену больше внимания, понаблюдать, как складываются его отношения в спортивном коллективе, помочь ему в адаптации к новым условиям.

Стремление заслужить одобрение, похвалу является сильным мотивом для активной деятельности и общения. Не исключено, что спортсмены с высоким показателем ПО отличаются ответственностью, дисциплинированностью, старательностью, что не должно оставаться без поощрения со стороны родителей и тренерского состава.

Результат в тесте ПО ниже 6 баллов могут дополнительно указывать на некоторую степень «асоциальности» респондента. В то же время спортсмен, демонстрирующий независимый стиль поведения, может обладать высокой психо-эмоциональной устойчивостью, что полезно для успешной спортивной самореализации.

Внимание! В том случае, если по данному опроснику получен результат в диапазоне 14-20 баллов, остальные бланки можно не обрабатывать, поскольку высок риск получения искаженного результата – вероятно при их заполнении респондент стремился сформировать о себе слишком хорошее впечатление и давал социально желательные ответы.

3) Второй бланк:

Данная методика определяет силу мотивации к достижению успеха (МДУ). Автор – Т.Элерс.

Ключ для обработки результатов опроса:

- подсчитать сумму ответов «ДА» по вопросам 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41;
- подсчитать сумму ответов «НЕТ» по вопросам 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39;

- сложить две суммы. Ответы на вопросы 1,11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 в обработке не учитываются.

Результат ниже 10 баллов показывает низкую МДУ в деятельности, от 11 до 16 баллов – свидетельствует о среднем уровне проявления мотивации, 17-20 баллов отражают умеренно высокий уровень мотивации, результат выше 21 балла указывает на очень высокий уровень мотивации к достижению успеха в деятельности.

Считается, например, что те, кто боится неудач, предпочитает малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше МДУ, тем ниже готовность к риску и ниже надежда на успех.

4) **Третий бланк:**

Данная методика позволяет диагностировать депрессивные состояния и состояния, близкие к депрессии. Автор - Зунге, адаптировала опросник Т.Балашова.

Ключ для обработки результатов опроса:

- подсчитать сумму баллов по вопросам 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19 с учетом того, что ответ «Никогда» для этой группы вопросов равен 1 баллу, «Иногда» - 2 баллам, «Часто» - 3 баллам, «Почти всегда» - 4 баллам;

- подсчитать сумму баллов по вопросам 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20 с учетом того, что ответ «Никогда» для этой группы вопросов равен 4 баллам, «Иногда» - 3 баллам, «Часто» - 2 баллам, «Почти всегда» -1 баллу;

- сложить две суммы.

Если уровень депрессии (УД) не более 50 баллов, то диагностируется состояние «без депрессии», диапазон результатов от 50 до 59 баллов даёт основание говорить о легкой депрессии ситуативного или невротического характера, диапазон 60-69 – диагностирует субдепрессивное состояние или маскированную депрессию, результат более 70 баллов – истинное депрессивное состояние.

Несмотря на третью позицию в общем опросе, данный тест является очень важным. Выявленное у ребёнка/подростка психоэмоциональное неблагополучие требует незамедлительных действий со стороны администрации спортивной организации, спортивных психологов, тренерского состава, родителей юного спортсмена. Направление и форма этих усилий могут быть различны. Недопустим факт бездействия при обнаружении у ребенка состояния, близкого к депрессии.