

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора

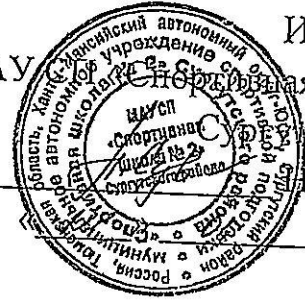
Средней общеобразовательной школы № 2»

Суровского района

И.В. Суворова

2023г.

МАУ



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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	III-1		III-2		III-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1.	Бег на 20 м	с	не более		не более		не более	
			4,5	5,3	4,3	5,1	4,0	5,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			135	125	145	130	155	140
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			15	10	20	11	25	11
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более		не более		не более	
			4,8	5,5	4,5	5,3	4,2	5,1
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более		не более		не более	
			17,0	18,5	16,8	18,2	16,5	18,0
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более		не более		не более	
			6,8	7,4	6,5	7,2	6,2	7,0
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более		не более		не более	
			13,5	14,5	13,3	14,3	13,0	14,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более		не более		не более	
			15,5	17,5	15,3	17,3	15,0	17,0

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной  
квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный  
этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "хоккей"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	T(CC)-1 T(CC)-2		T(CC)-3 T(CC)-4		T(CC)-5	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			5,5	5,8	5,0	5,3	4,5	5,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			160	145	163	148	165	150
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			5	-	7	-	9	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			-	12	-	13	-	15

1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более		не более	
			5,50	6,20	5,45	6,15	5,40	6,10
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более		не более		не более	
			5,8	6,4	5,5	6,2	5,2	6,0
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более		не более		не более	
			16,5	17,5	16,0	17,0	15,5	16,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более		не более		не более	
			7,3	7,9	7,0	7,6	6,7	7,3
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более		не более		не более	
			12,5	13,0	12,0	12,5	11,5	12,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более		не более		не более	
			14,5	15,0	14,0	14,5	13,5	14,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более		не более		не более	
			42,0	45,0	41,0	44,0	43,0	41,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более		не более		не более	
			43,0	47,0	41,0	45,0	40,0	44,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>								
3.1.	T(CC)-1 T(CC)-2	Не устанавливается						
3.2.	T(CC)-3 T(CC)-4 T(CC)-5	Наличие спортивных разрядов - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"						

ПРОТОКОЛ № \_\_\_\_\_  
 Вид спорта «Хоккей»

Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки  
 для зачисления и (или) перевода в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы										Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление)	
		Бег на 20 м	Прыжок в длину с места топчком двумя ногами	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Бег на коньках 20 м	Бег на коньках челночный 6x9 м	Бег на коньках спиной вперед 20 м	Бег на коньках слаломный без шайбы	Бег на коньках слаломный с включением шайбы	Бег на коньках спортивного разряда	наличие спортивного разряда		
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													

Примечание\*: критерии успешной сдачи – выполнено 80% нормативов от общего объема

Тренер \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ Члены комиссии \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ПРОТОКОЛ № \_\_\_\_\_

Вид спорта «Хоккей»

Контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке и уровень спортивной квалификации для зачисления и(или) перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы														Результат сдачи (перевод (указать группу), отчисление (указать группу),)	
		Бег на 30 м	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Бег на 1000 м	Бег на коньках 30 м	Бег на коньках челночный 6x9 м	Бег на коньках спиной вперед 30 м	Бег на коньках спаломный без шайбы	Бег на коньках спаломный с пеленком шайбы	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	Бег на коньках по малой восьмерке линтом и спиной вперед в стойке вратаря	наличие спортивного парня (в соответствии с требованиями ФССП)			
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	

Примечание\*: критерии успешной сдачи – выполнено 80% нормативов от общего объема

Тренер \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ Члены комиссии \_\_\_\_\_