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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| 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 6x9 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 |

**Минимальное количество баллов – 8 баллов**