

**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 до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 20 м (с высокого старта)	с	не более		не более	
			4,5	5,3	4,2	5,0
1.2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее		не менее	
			135	125	140	130
1.3.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более		не более	
			4,8	5,5	4,5	5,2
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более		не более	
			17,0	18,5	16,5	18,0
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более		не более	
			6,8	7,4	6,3	6,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более		не более	
			13,5	14,5	13,0	14,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более		не более	
			15,5	17,5	15,0	17,0