**Хоккей.**

**Контрольные нормативы физической и**

**специальной подготовки**

**7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тесты | Возраст | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7-8 лет | | | | | | 8-9 лет | | | | | | 9-10 лет | | | | |
| **5** | **4** | | **3** | | | **5** | | **4** | | **3** | | **5** | | **4** | | **3** |
| 1. | Отжимание в упоре лёжа  (кол-во раз) | 28 | 24 | | 18 | | | 35 | | 31 | | 34 | | 40 | | 36 | | 29 |
| 2. | Подтягивание на перекладине  (кол-во раз) | **-** | **-** | | **-** | | | **-** | | **-** | | **-** | | 8 | | 5 | | 3 |
| 3. | Прыжки в длину с места (см) | 165 | 161 | | 150 | | | 172 | | 166 | | 155 | | 176 | | 171 | | 160 |
| 4. | Бег 60 м (сек) | 11,1 | 11,4 | | 11,7 | | | 10,9 | | 11,1 | | 11,4 | | 10,5 | | 10,8 | | 11,0 |
| 5. | Бег 300 м (сек) | 62,5 | 64,5 | | 68,5 | | | 61,0 | | 63,5 | | 67,0 | | 59,0 | | 60,5 | | 63,5 |
| **Специальная подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на коньках 36 м лицом  вперед (сек) | 7,2 | | 7,4 | | 7,7 | 6,9 | | 7,1 | | 7,3 | | 6,6 | | 6,8 | | 7,0 | |
| 2. | Бег на коньках 36 м спиной вперед | 9,6 | | 9,9 | | 10,3 | 9,2 | | 9,5 | | 9,9 | | 8,8 | | 9,4 | | 9,7 | |
| 3. | Челночный бег на коньках  9 x 6 м (сек) | 19,2 | | 19,8 | | 20,5 | 18,6 | | 19,1 | | 19,7 | | 17,9 | | 18,7 | | 19,4 | |
| 4. | Слаломный бег на коньках без шайбы (сек) | 15,1 | | 15,9 | | 16,7 | 14,0 | | 14,8 | | 15,6 | | 13,4 | | 14,1 | | 14,8 | |
| 5. | Слаломный бег с ведением  шайбы (сек) | 16,5 | | 17,4 | | 18,3 | 15,7 | | 16,2 | | 16,8 | | 15,3 | | 15,7 | | 16,2 | |
| 6. | Техника владения клюшкой  и шайбой (разница времени прохождения тестов 4 и 5) | 1,42 | | 2,06 | | 2,7 | 0,84 | | 1,45 | | 2,06 | | 0,5 | | 0,98 | | 1,4 | |

**10-13 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тесты | Возраст | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10-11 лет | | | | | | 11-12 лет | | | | | 12-13 лет | | | | | |
| **5** | | **4** | | **3** | | **5** | **4** | | **3** | | **5** | | **4** | | **3** | |
| 1. | Подтягивание на перекладине  (кол-во раз) | 10 | | 9 | | 7 | | 11 | 9 | | 8 | | 13 | | 11 | | 10 | |
| 2. | Прыжки в длину с места (см) | 195 | | 188 | | 180 | | 201 | 193 | | 185 | | - | | - | | - | |
| 3. | Тройной прыжок с места (см) | - | | - | | - | | - | - | | - | | 599 | | 586 | | 572 | |
| 4. | Поднимание туловища | 47 | | 43 | | 40 | | 48 | 44 | | 41 | | 48 | | 45 | | 42 | |
| 5. | Бег 60 м (сек) | 9,66 | | 9,98 | | 10,3 | | 8,96 | 9,25 | | 9,54 | | 8,52 | | 8,73 | | 8,93 | |
| 6. | Бег 300 м (сек) | 55,1 | | 55,9 | | 56,6 | | 52,6 | 53,7 | | 54,7 | | 49,6 | | 50,8 | | 52,0 | |
| 7. | Бег 3000 м (мин) | 14,12 | | 14,30 | | 14,48 | | 13,0 | 13,24 | | 13,48 | | 12,42 | | 13,06 | | 13,24 | |
| **Специальная подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек) | 6,1 | 6,2 | | 6,4 | | 5,7 | | | 5,8 | | 6,0 | | 5,4 | | 5,5 | | 5,7 |
| 2. | Бег на коньках 36 м спиной вперед | 8,3 | 8,6 | | 8,8 | | 7,9 | | | 8,2 | | 8,4 | | 7,4 | | 7,8 | | 8,1 |
| 3. | Челночный бег на коньках 18 x l2 м (сек) | 56,7 | 57,8 | | 58,9 | | 54,6 | | | 55,9 | | 57,3 | | 51,5 | | 52,5 | | 53,7 |
| 4. | 8-минутный бег на коньках (км) | 2,654 | 2,599 | | 2,442 | | 2,870 | | | 2,790 | | 2,710 | | 3,250 | | 2,950 | | 2,850 |
| 5. | Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек) | 27,0 | 27,9 | | 28,7 | | 26,5 | | | 27,4 | | 28,3 | | 25,1 | | 26,0 | | 26,9 |
| 6. | Слаломный бег с ведением шайбы (сек) | 29,1 | 30,1 | | 31,0 | | 28,0 | | | 29,1 | | 30,2 | | 27,1 | | 27,9 | | 28,0 |
| 7. | Техника владения клюшкой и шайбой  (разница времени прохождения тестов 5 и 6) | 1,19 | 1,74 | | 2,31 | | 0,93 | | | 1,38 | | 1,82 | | 0,90 | | 1,31 | | 1,71 |
| 8. | Точность бросков шайбы в цель | 9 | 8 | | 7 | | 13 | | | 12 | | 10 | | 15 | | 13 | | 12 |

**16-18 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тесты** | **5** | **4** | **3** |
| 1. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 16 | 15 | 13 |
| 2. | Пятикратный прыжок (м) | 12,8 | 12,76 | 12,53 |
| 3. | Поднимание туловища (кол-во раз за 60 сек) | 50 | 48 | 46 |
| 4. | Бег 60 м (сек) | 7,42 | 7,64 | 7,85 |
| 5. | Бег 300 м (сек) | 42,0 | 43,0 | 43,9 |
| 6. | Бег 3000 м (мин) | 10,48 | 11,0 | 11,12 |
| **Специальная подготовка** | | | | |
| 1. | Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек) | 4,8 | 4,9 | 5,0 |
| 2. | Бег на коньках 36 м спиной вперед | 6,2 | 6,4 | 6,6 |
| 3. | Челночный бег на коньках 18 x l2 м (сек) | 46,0 | 47,0 | 48,1 |
| 4. | 8-минутный бег на коньках (км) | 3,200 | 3,140 | 3,080 |
| 5. | Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек) | 23,6 | 24,0 | 24,4 |
| 6. | Слаломный бег с ведением шайбы (сек) | 24,6 | 25,1 | 25,5 |
| 7. | Техника владения клюшкой и шайбой  (разница времени прохождения тестов 5 и 6) | 0,41 | 0,69 | 0,97 |
| 8. | Точность бросков шайбы в цель | 22 | 20 | 18 |