**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 |