**НОРМАТИВЫ**

 **Индивидуального отбора для зачисления в группы начальной подготовки на отделении хоккея**

|  |  |
| --- | --- |
|  № п/п |   **Общая физическая подготовка** |
|   **Контрольные упражнения** |   **Оценки** |
|  **5** |   **4** |   **3** |
|  1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) |  42 |  39 |  37 |
|  2 |  Прыжок в длину с места (см) |  170 |  165 |  160 |
|  3 |  Бег 20 м (сек) |  3,9 |  4,1 |  4,3 |
|  4  |  Челночный бег 4х9 (сек) |  10.8 |  10.9 |  11.1 |
|   **Специальная физическая подготовка** |
|  1 |  Бег на коньках лицом вперед 20м (сек) |  4,0 |  4,2 |  4,3 |
|  2 |  Бег на коньках спиной вперед 20м (сек) |  6,1 |  6,2 |  6,3 |
|  3 |  Слаломные бег на коньках без шайбы (сек) |  12,1 |  12,2 |  12,3 |
|  4 |  Челночный бег на коньках 6х9м (сек) |  16,2 |  16,3 |  16,4 |