**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 |