|  |
| --- |
| УТВЕРЖДЕНО: |
| Приказом директора  |
| ГАУ ДО ВО «СШ по ЗВС» |
| от «28» апреля 2023 № 173 |

**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 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 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 6x9 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 |

**Контрольно-переводные нормативы**

**для перевода и зачисления в группы на этапе начальной подготовки,**

| №п/п | Наименование контрольно-переводных нормативов | НП-1 | НП-2 | НП-3 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. |
| **Общая физическая, специальная физическая подготовка** |
| 1 | Бег 20м с высокого старта, (сек) | 4,20 | 4,30 | 4,40 | 4,10 | 4,20 | 4,30 | - | - | - |
| 2 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, (см) | 150 | 145 | 140 | 160 | 155 | 150 | 170 | 165 | 160 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 24 | 21 | 18 | 27 | 24 | 21 | - | - | - |
| 4. | Бег 30м с высокого старта, (сек) | - | - | - | - | - | - | 5,30 | 5,40 | 5,50 |
| 5.  | Бег 1000 м с высокого старта (мин, сек) | - | - | - | - | - | - | 5,30 | 5,40 | 5,50 |
| 6. | И.п.- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз) | - | - | - | - | - | - | 7 | 6 | 5 |
| **Техническое мастерство** |
| 1 | Бег на коньках на 20м (сек) | 4,50 | 4,60 | 4,70 | 4,40 | 4,50 | 4,60 | - | - | - |
| 2 | Бег на коньках спиной вперед 20м (сек) | 6,50 | 6,60 | 6,70 | 6,40 | 6,50 | 6,60 | - | - | \_ |
| 3 | Бег на коньках слаломный без шайбы (сек) | 13,20 | 13,30 | 13,40 | 13,10 | 13,20 | 13,30 | 12,30 | 12,40 | 12,50 |
| 4 | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек) | 14,90 | 15,10 | 15,30 | 14,60 | 14,80 | 15,00 | 14,30 | 14,40 | 14,50 |
| 5 | Бег на коньках челночный 6Х9м (сек) | 16,70 | 16,80 | 16,90 | 16,60 | 16,70 | 16,80 | 16,30 | 16,40 | 16,50 |
| 6 | Бег на коньках 30м (сек)  | - | - | - | - | - | - | 5,60 | 5,70 | 5,80 |
| 7 | Бег на коньках спиной вперед 30м, (сек) | - | - | - | - | - | - | 7,10 | 7,20 | 7,30 |
| 8 | Бег на коньках челночный в стойке вратаря (сек)-(только для вратаря) | - | - | - | - | - | - | 41,80 | 41,90 | 42,0 |
| 9 | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (сек)-(только для вратаря) | - | - | - | - | - | - | 42,80 | 42,90 | 43,0 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1. | Бег 30 м (с высокого старта) | с | не более |
| 5,5 | 5,8 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее |
| 160 | 145 |
| 1.3. | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее |
| 5 | - |
| 1.4. | Исходное положение – упор лежа.Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее |
| - | 12 |
| 1.5. | Бег 1 км (с высокого старта) | мин, с | не более |
| 5.50 | 6.20 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки
 |
| 2.1. | Бег на коньках 30 м | с | не более |
| 5,8 | 6,4 |
| 2.2. | Бег на коньках челночный 6x9 м | с | не более |
| 16,5 | 17,5 |
| 2.3. | Бег на коньках спиной вперед 30 м | с | не более |
| 7,3 | 7,9 |
| 2.4.. | Бег на коньках слаломный без шайбы | с | не более |
| 12,5 | 13,0 |
| 2.5. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | с | не более |
| 14,5 | 15,0 |
| 2.6. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря | с | не более |
| 42 | 45 |
| 2.7. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря | с | не более |
| 43 | 47 |
| 1. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
 |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки | Уровень спортивной квалификации  |
| до трех лет | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются |
| свыше трех лет | спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» |

**Контрольно-переводные нормативы для перевода и зачисления**

**в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), юноши**

| №п/п | Наименование контрольно-переводных нормативов | Т(СС)-1 | Т(СС)-2 | Т(СС)-3 | Т(СС)-4 | Т(СС)-5 |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. | отл. | хор. | уд. |  |
| **Общая физическая, специальная физическая подготовка** |  |
| 1 | Бег 30м с высокого старта (сек)  | 5,20 | 5,30 | 5,40 | 5,10 | 5,20 | 5,30 | 5,00 | 5,10 | 5,20 | 4,80 | 4,90 | 5,00 | 4,50 | 4,60 | 4,70 |  |
| 2 | Бег 400м с высокого старта, (сек) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 59,85 | 59,95 | 1,05 |  |
| 3 | И.П.-ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела (кол-во раз)  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 9 | 8 | 7 |  |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) | 170 | 165 | 160 | 175 | 170 | 165 | 180 | 175 | 170 | 185 | 180 | 175 | - | - | - |  |
| 5 | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног (м,см)  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 11,90 | 11,80 | 11,70 |  |
| 6 | И.п..-вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз) | 8 | 7 | 6 | 9 | 8 | 7 | 10 | 9 | 8 | 11 | 10 | 9 | 14 | 13 | 12 |  |
| 7 | Бег 1000 м с высокого старта, (мин, сек) | 5,20 | 5,30 | 5,40 | 5,10 | 5,20 | 5,30 | 5,00 | 5,10 | 5,20 | 4,90 | 5,00 | 5,10 | - | - | - |  |
| 8 | Бег 3000 м с высокого старта (мин, сек) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 12,80 | 12,90 | 13,00 |  |
| **Техническое мастерство** |  |
| 1 | Бег на коньках слаломный без шайбы (сек) | 12,20 | 12,30 | 12,40 | 12,10 | 12,20 | 12,30 | 12,00 | 12,10 | 12,20 | 11,90 | 12,00 | 12,10 | - | - | - |  |
| 2 | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек) | 13,90 | 14,00 | 14,40 | 13,80 | 13,90 | 14,00 | 13,70 | 13,80 | 13,90 | 13,60 | 13,70 | 13,80 | - | - | - |  |
| 3 | Бег на коньках челночный 6Х9м (сек) | 16,20 | 16,30 | 16,40 | 16,10 | 16,20 | 16,30 | 16,00 | 16,10 | 16,20 | 15,80 | 15,90 | 16,00 | - | - | - |  |
| 4 | Бег на коньках челночный 5Х54м (сек) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 47,60 | 47,80 | 48,0 |  |
| 5 | Бег на коньках 30м (сек)  | 5,20 | 5,40 | 5,60 | 5,00 | 5,20 | 5,40 | 4,80 | 5,00 | 5,20 | 4,70 | 4,80 | 5,00 | 4,50 | 4,60 | 4,70 |  |
| 6 | Бег на коньках спиной вперед 30 м(сек) | 7,00 | 7,10 | 7,20 | 7,00 | 7,05 | 7,10 | 6,95 | 7,00 | 7,05 | 6,80 | 6,90 | 7,00 | - | - | - |  |
| 7 | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 24,80 | 24,90 | 25,0 |  |
| 8 | Бег на коньках челночный в стойке вратаря, (сек) — (только для вратаря) | 41,40 | 41,60 | 41,80 | 41,0 | 41,20 | 41,0 | 40,50 | 40,70 | 41,00 | 40,00 | 40,10 | 40,50 | 39,60 | 39,80 | 40,0 |  |
| 9 | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, (сек) -(только для вратаря) | 42,00 | 42,50 | 43,00 | 41,00 | 41,50 | 42,00 | 40,00 | 40,50 | 41,00 | 39,00 | 39,50 | 40,00 | 38,00 | 38,50 | 39,0 |  |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| * + - 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1. | Бег 30 м с высокого старта  | с | не более |
| 4,7 | 5,0 |
| 1.2. | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног  | м, см | не менее |
| 11.70 | 9.30 |
| 1.3. | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук  | количество раз | не менее |
| 12 | - |
| 1.4. | Исходное положение – упор лежа.Сгибание и разгибание рук  | количество раз | не менее |
| - | 15 |
| 1.5. | Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося | количество раз | не менее |
| 7 | - |
| 1.6. | Бег 400 м с высокого старта  | мин, с | не более |
| 1.05 | 1.10 |
| 1.7. | Бег 3 км с высокого старта  | мин | не более |
| 13 | 15 |
| * + - 1. Нормативы специальной физической подготовки
 |
| 2.1. | Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих) | с | не более |
| 4,7 | 5,3 |
| 2.2. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих) | с | не более |
| 25 | 30 |
| 2.3. | Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих) | с | не более |
| 48 | 54 |
| 2.4. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей) | с | не более |
| 40 | 45 |
| 2.5. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей) | с | не более |
| 39 | 43 |
| * + - 1. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
 |
| Спортивный разряд «второй спортивный разряд» |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мужчины | женщины |
| Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег 30 м с высокого старта  | с | не более |
| 4,2 | 5,0 |
| 1.2. | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног  | м | не менее |
| 12 | 10 |
| 1.3. | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук  | количество раз | не менее |
| 14 | - |
| 1.4. | Исходное положение – упор лежа.Сгибание и разгибание рук  | количество раз | не менее |
| - | 22 |
| 1.5. | Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося | количество раз | не менее |
| 20 | 10 |
| 1.6. | Бег 400 м с высокого старта  | мин, с | не более |
| 1.03 | 1.08 |
| 1.7. | Бег 3 км с высокого старта  | мин, с | не более |
| 12.30 | 14.30 |
| Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих) | с | не более |
| 4,3 | 4,8 |
| 2.2. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих) | с | не более |
| 22 | 26 |
| 2.3. | Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих) | с | не более |
| 45 | 50 |
| 2.4. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей) | с | не более |
| 35 | 42 |
| 2.5. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей) | с | не более |
| 35 | 39 |
| Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |