

НОРМАТИВЫ

физической и технической подготовленности

для зачисления в группу начальной подготовки 1-го года обучения отделения хоккея с шайбой

№ п/п	Физические способности Тесты	Мальчики		
		Баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Быстрота			
	Бег на 20 м (с)	3,9	4,1	4,3
2.	Скоростно-силовые способности			
	Прыжок в длину с места (см)	170	165	160
	Сгибание разгибания рук в упоре лёжа	43	40	37
3.	Координационные способности			
	Челночный бег 4х9 м. (с)	10,1	10,9	11,1

II. Техническая подготовленность (на ледовой арене)				
№ п./п.	Наименование технического действия	Баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с)	5,8	6,0	6,3
2.	Слаломный бег на коньках без шайбы (с)	11,8	12,0	12,3
3.	Челночный бег на коньках 6*9 м (с)	15,8	16,0	16,4