**Контрольные нормативы**

**по общей, специальной физической и технической подготовленности**

**для групп начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения  (тесты) | Прием в группу НП до 1 года | Этап начальной подготовки | |
| до года | свыше года |
| *По общей физической* | | | | |
| 1 | Бег 20 м с высокого старта (с) | 4,3 | 4,25 | 4,17 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 155 | 160 | 165-170 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 35 | 37 | 41 |
| 4 | Бег 20 м спиной вперед (с) | 7,5 | 7,17 | 6,93 |
| 5 | Челночный бег 4х9 м (с) | 11,5 | 11,03 | 10,89 |
| 6 | Комплексный тест на ловкость (с) | 17,5 | 16,88 | 16,69 |
| *По специальной физической и технической* | | | | |
| 1 | Бег на коньках лицом 20 м (с) | 4,5 | 4,28 | 4,21 |
| 2 | Бег на коньках спиной вперед 20м (с) | 6,5 | 6,27 | 6,22 |
| 3 | Челночный бег на коньках 6х9 м (с) | 16,8 | 16,47 | 16,32 |
| 4 | Слаломный бег на коньках без шайбы (с) | 12,8 | 12,39 | 12,10 |
| 5 | Слаломный бег на коньках с шайбой (с) | 15,5 | 14,42 | 14,19 |
| 6 | Обводка на коньках трех стоек с последующим броском (с) | 8,5 | 8,3 | 7,9 |

**Контрольные нормативы**

**по общей, специальной физической и технической подготовленности**

**для групп начальной и углубленной специализации**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения  (тесты) | Тренировочный этап | | | | |
| Начальной специализации | | Углубленной специализации | | |
| Годы | | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| *По общей физической* | | | | | | |
| 1 | Бег 30м старт с места (с) | 5,2 | 5,0 | 4,8 | 4,6 | 4,4 |
| 2 | Пятикратный прыжок в длину (м) | 8 | 9 | 10 | 11 | 12,5 |
| 3 | Бег 400 м (с) | 74 | 70 | 66 | 64 | 62 |
| 4 | Приседания со штангой с весом собственного тела (кол-во) | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 5 | Подтягивания на перекладине (кол-во) | 8 | 10 | 12 | 14 | 15 |
| 6 | Бег 3000м (мин) | - | - | 12,6 | 12,3 | 12,0 |
| *По специальной физической и технической* | | | | | | |
| 1 | Бег на коньках 30м (с) | 5,6 | 5,2 | 4,8 | 4,6 | 4,4 |
| 2 | Челночный бег 5х54 м (с) | 46,0 | 45,0 | 44,0 | 38,4 | 38,0 |
| 3 | Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с) | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 |
| 4 | Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (с) | 7,8 | 7,6 | 7,4 | 7,2 | 7,0 |
| 5 | Броски шайбы в ворота (балл) | 5 | 6 | 7 | 9 | 10 |