

ПРОГРАММА «ХОККЕЙ»

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ

Для зачисления на базовый уровень необходимо выполнить 3 любых норматива по ОФП:

Возраст	Контрольные упражнения (тесты)								
	Быстрота	Скоростно-силовые				Координация	Выносливость		
	Бег 30 м (с)	Прыжок с места (см)	Поднимание туловища (раз)	Подтягивание (раз)	Сгибание и разгибание рук (раз)	Челночный бег 3 x 10 м (с)	Бег 1000 м (мин,с)	Бег 2000 м (мин,с)	Бег 3000 м (мин,с)
Девочки/девушки									
6-8 лет	7,1	105	18	-	4	10,6	7.35	-	-
9-10 лет	6,2	130	27	-	7	9,5	6.20	-	-
11-12 лет	5,8	145	30	-	9	9,1	-	12.10	-
13-15 лет	5,4	160	34	-	10	8,8	-	11.40	-
16-17 лет	5,5	170	36	-	11	8,7	-	11.20	-
Мальчики/юноши									
6-8 лет	6,9	110	21	2	7	10,3	7.10	-	-
9-10 лет	6,0	140	32	3	13	9,3	5.50	-	-
11-12 лет	5,5	160	36	4	18	8,7	-	10.20	-
13-15 лет	5,1	190	39	8	24	7,8	-	9.40	14.50
16-17 лет	4,7	210	40	11	31	7,6	-	-	14.30

## НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ УГЛУБЛЁННОГО УРОВНЯ

Для зачисления на углубленный уровень необходимо выполнить 3 норматива по ОФП и бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед.

Возраст	Контрольные упражнения (тесты)										
	Скоростно-силовые			Быстрота		Выносливость		Координация		Техническая программа	
	Прыжок с места (см)	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Бег 30 м (с)	Бег на коньках 30 м (с)	Бег 2000 м (мин, с)	Бег 3000 м (мин, с)	Челночный бег 3x10 м (с)	<b>Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)</b>	Обводка 5-ти стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	Броски шайбы в ворота (кол-во попаданий из 10)
10-11 лет	140	3	13	6,0	5,8	11.10	-	9,3	30	8,0	5
12-13 лет	160	4	18	5,5	5,4	10.20	-	8,7	28	7,8	6
14-15 лет	190	8	24	5,1	5,0	9.40	14.50	7,8	26	7,6	7
16-17 лет	210	11	31	4,7	4,6	-	14.30	7,6	24	7,4	8