

Приложение № 5
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 20 м с высокого старта *	с	не более	
			4,5	5,3
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги *	см	не менее	
			135	125
3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук *	количество раз	не менее	
			15	10
4.	Бег на коньках 20 м **	с	не более	
			4,8	5,5
5.	Бег на коньках челночный 6х9 м **	с	не более	
			17,0	18,5
6.	Бег на коньках спиной вперед 20 м **	с	не более	
			6,8	7,4
7.	Бег на коньках слаломный без шайбы **	с	не более	
			13,5	14,5
8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы **	с	не более	
			15,5	17,5

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

* Обязательное упражнение.

** Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).