

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации по виду спорта «хоккей с мячом»

1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапы начальной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом»

(Приложение № 6 к ФССП по виду спорта «хоккей с мячом»)

На этапе начальной подготовки первого года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7.10	7.35
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5х6 м с высокого старта	с	не более	
			13,4	13,9
2.2.	Челночный бег на коньках 4х9 м	с	не более	
			19,2	20,1
2.3.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			5,6	6,0

На этапе начальной подготовки второго года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			6.40	7.05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5х6 м с высокого старта	с	не более	
			13,1	13,6
2.2.	Челночный бег на коньках 4х9 м	с	не более	

			18,9	19,8
2.3	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			5,4	5,8

На этапе начальной подготовки третьего года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			6.40	7.05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5x6 м с высокого старта	с	не более	
			13,1	13,6
2.2	Челночный бег на коньках 4x9 м	с	не более	
			18,9	19,8
2.3	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			5,4	5,8

2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей с мячом» (Приложение № 7 к ФССП по виду спорта «хоккей с мячом»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130

Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет			
2.1	Бег на 60 м	с	не более
			10,4 10,9
2.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более
			8.05 8.29
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			18 9
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+5 +6
2.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			8,7 9,1
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			160 145
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет			
3.1	Бег на 60 м	с	не более
			9,2 10,4
3.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			9.40 11.40
3.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			24 10
3.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+6 +8
3.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			7,8 8,8
3.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			190 160
3.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			39 34
Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
4.1	Челночный бег на коньках 6x9 м	с	не более
			15,35 16,30
4.2	Бег на коньках на 30 м	с	не более
			6,0 6,30
4.3	Бег на 200 м с высокого старта	с	не более
			31,30 32,15
Уровень спортивной квалификации			
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

(Приложение № 8 к ФССП по виду спорта «хоккей с мячом»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 15 лет				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1	Бег на 100 м	с	не более	
			14.3	17.2
2.2	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	–
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.8	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	17,4
3.2	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.40	–
3.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
3.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+12
3.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,8
3.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	195
3.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35

3.8	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25,00	–
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1	Челночный бег на коньках 6х9 м	с	не более	
			12,00	13,10
4.2	Бег на коньках на 50 м	с	не более	
			6,00	7,10