



УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГАУ ДО СО
 ДЮСШ по хоккею «Спартак»
 В.Р. Каримов.
 2016.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для зачисления и перевода обучающихся на следующий этап подготовки.

Контрольные нормативы (тесты)	Этапы подготовки							
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Общая физическая подготовка								
Бег 20м с высокого старта (с)	4,17	4,12						
Прыжок в длину толчком двух ног (см)	182,5	190,3						
Отжимания на руках из упора лежа (к-во)	41	43						
Бег 20м спиной вперед (с)	6,93	6,81						
Челночный бег 4*9м (с)	10,89	10,73						
Комплексный тест на ловкость (с)	16,69	16,61						
Бег 30м старт с места (с)			5,2	5,0	4,8	4,6	4,4	4,2
Пятикратный прыжок в длину (м)			8	9	10	11	12,5	13
Бег 400м (с)			74	70	66	64	62	60
Подтягивание на перекладине (к-во)			8	10	12	14	15	16
Приседание со штангой с весом собственного тела (к-во)						16	18	20
Бег 3000м (мин)					12,6	12,3	12,0	11,8
Специальная физическая и техническая подготовка								
Бег на коньках 20м (с)	4,21	4,18						
Бег спиной вперед на коньках 20м (с)	6,22	5,94						
Челночный бег на коньках 6*9м (с)	16,32	16,24						
Слаломный бег без шайбы (с)	12,1	11,98						
Обводка 3 стоек с последующим броском шайбы в ворота (с)	7,9	7,7						
Слаломный бег с шайбой (с)	14,19	14,03						
Бег на коньках 30м (с)			5,6	5,2	4,8	4,6	4,4	4,3
Челночный бег 5*54м (с)			38	38,4	46,0	45,0	44,0	43,0
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)			27	26	24	23	22	21
Обводка 5 стоек с последующим броском в ворота (с)			7,8	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8
Броски шайбы в ворота (балл)			5	6	7	9	10	10