

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Хоккей.

№ п/п	Упражнение	Норматив	
		Юноши	Девушки
1.	Бег 20 м. с высокого старта (*) сек.	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.	Исходное положение упор лёжа. Сгибание и разгибание рук (*) количество раз	не менее	
		15	10
4.	Бег на коньках 20 м. (**) сек.	не более	
		4,8	5,5
5.	Бег на коньках челночный 6*9 м. (**) сек.	не более	
		17,0	18,5
6.	Бег на коньках спиной вперед 20 м. (**) сек.	не более	
		6,8	7,4
7.	Бег на коньках слаломный без шайбы (**) сек.	не более	
		13,5	14,5
8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (**) сек.	не более	
		15,5	17,5

(*) – обязательное упражнение

(**) – упражнение на выбор (выполнить не менее трёх)