Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексная детско-юношеская спортивная школа»

**Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта**

**Легкая атлетика**  
Нормативы

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| ***Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции,***  ***Спортивная ходьба*** | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу  (не более 2,7 с) | Бег на 20 м с ходу  (не более 3 с) |
| Бег 100 м  (не более 14,2 с) | Бег 100 м  (не более 17 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) |
| ***Прыжки*** | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу  (не более 3,4 с) | Бег на 20 м с ходу  (не более 4,2 с) |
| Бег 100 м  (не более 15,2 с) | Бег 100 м  (не более 17,5 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) |
| ***Метания*** | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу  (не более 4,5 с) | Бег на 30 м с ходу  (не более 5,5 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 150 см) |
| Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м) | Бросок набивного мяча 3 кг  (не менее 10 м) |
| ***Многоборье*** | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу  (не более 3,4 с) | Бег на 20 м с ходу  (не более 4,2 с) |
| Бег 100 м  (не более 15,2 с) | Бег 100 м  (не более 17,5 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) |
| Бросок набивного мяча 3 кг  (не менее 11 м) | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 9 м) |

**Легкая атлетика**

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое**  **физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| ***Бег на короткие дистанции*** | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу  (не более 2,7 с) | Бег на 20 м с ходу  (не более 2,9 с) |
| Бег 300 м  (не более 50 с) | Бег 300 м  (не более 65 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 180 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |
| ***Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба*** | | |
| Скоростные качества | Бег на 60 м с ходу  (не более 9,6 с) | Бег на 60 м с ходу  (не более 10,2 с) |
| Бег 300 м  (не более 50 с) | Бег 300 м  (не более 53,5 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м  (не более 12 мин.) | Бег 2000 м  (не более 8 мин.) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |
| ***Прыжки*** | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу  (не более 2,7 с) | Бег на 20 м с ходу  (не более 2,9 с) |
| Бег 100 м  (не более 12,5 с) | Бег 100 м  (не более 13,2 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |
| ***Метания*** | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу  (не более 3,5 с) | Бег на 30 м с ходу  (не более 4,2 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 240 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 775 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 570 см) |
| Силовые качества | Жим штанги лежа  (не менее 90 кг) | Жим штанги лежа  (не менее 45 кг) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |
| ***Многоборье*** | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу  (не более 2,7 с) | Бег на 20 м с ходу  (не более 3,0 с) |
| Бег 100 м  (не более 14,2 с) | Бег 100 м  (не более 17,0 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) |
| Бросок набивного мяча 3 кг  (не менее 12 м) | Бросок набивного мяча 3 кг  (не менее 10 м) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексная детско-юношеская спортивная школа»

**Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта**

**Баскетбол**  
Нормативы

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое  физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 20 м   (не более 4,5 с) | Бег на 20 м   (не более 4,7 с) |
| Скоростное ведение мяча   20 м (не более 11,0 с) | Скоростное ведение мяча   20 м (не более 11,4 с) |
| Скоростно-силовые   качества | Прыжок в длину с места   (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места   (не менее 115 см) |
| Прыжок вверх с места со   взмахом руками   (не менее 24 см) | Прыжок вверх с места со   взмахом руками   (не менее 20 см) |

**Баскетбол**

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое  физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 20 м  (не более 4,0 с) | Бег на 20 м  (не более 4,3 с) |
| Скоростное ведение мяча 20 м  (не более 10,0 с) | Скоростное ведение мяча 20 м  (не более 10,7 с) |
| Скоростно-силовые   качества | Прыжок в длину с места  (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 35 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 30 см) |
| Выносливость | Челночный бег 40 с на 28 м  (не менее 183 м) | Челночный бег 40 с на 28 м  (не менее 168 м) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин. 55 с) | Бег 600 м  (не более 2 мин. 10 с) |
| Техническое   мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
|  |  |  |

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексная детско-юношеская спортивная школа»

**Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта**

**Бокс**  
Нормативы

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое   качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,4 с) |
| Бег 100 м (не более 16,0 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 35 раз) |
| Скоростно-силовые   качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Толчок ядра 4 кг  (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м) |

**Бокс**

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое   качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,1 с) |
| Бег 100 м (не более 15,8 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 14 мин. 40 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) |
| Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 40 раз) |
| Скоростно-силовые   качества | Прыжок в длину с места (не менее 188 см) |
| Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м,  слабейшей рукой не менее 5 м) |

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексная детско-юношеская спортивная школа»

**Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта**

**Волейбол**  
Нормативы

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,1 с) | Бег 30 м (не более 5,7 с) |
| Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,0 с) | Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,5 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см) |

**Волейбол**

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,0 с) | Бег 30 м (не более 5,5 с) |
| Челночный бег 5 x 6 м (не более 10,9 с) | Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,2 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 220 см) | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 56 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексная детско-юношеская спортивная школа»

**Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта**

**Лыжные гонки**  
Нормативы

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое   физическое   качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,8 с) | Бег 30 м (не более 6,0 с) |
| Бег 60 м (не более 10,7 с) | - |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 155 см) |
| Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м) | Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м) |

**Лыжные гонки**

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое   физическое   качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100 м (не более 15,3 с) | Бег 60 м (не более 10,8 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 167 см) |
| Выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин. 45 с) | Бег 800 м  (не более 3 мин. 35 с) |
| Лыжи, классический стиль 5км  (не более 21 мин. 00 с) | Лыжи, классический стиль 3км  (не более 15 мин. 20 с) |
| Лыжи, классический стиль 10 км  (не более 44 мин. 00 с) | Лыжи, классический стиль 5 км  (не более 24 мин. 00 с) |
| Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 20 мин. 00 с) | Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 14 мин. 30 с) |
| Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 42 мин. 00 с) | Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 23 мин. 30 с) |
| Техническое   мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексная детско-юношеская спортивная школа»

**Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта**

**Плавание**  
Нормативы

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое  физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые   качества | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м) |
| Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,0 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,5 с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед- назад | Выкрут прямых рук  вперед-назад |
| Наклон вперед, стоя на  возвышении | Наклон вперед, стоя на  возвышении |

**Плавание**

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое  физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые   качества | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 4,0 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м) |
| Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,5 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,0 с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) |
| Наклон вперед, стоя на возвышении | Наклон вперед, стоя на возвышении |
| Техническое   мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексная детско-юношеская спортивная школа»

**Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта**

**Спортивная борьба**  
Нормативы

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое   качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,8 с) |
| Бег 60 м (не более 9,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,8 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с) |
| Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с) |
| Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) |
| Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы  (не менее 3,5 м) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые   качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с  (не менее 4 раз) |

**Спортивная борьба**

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое   качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,6 с) |
| Бег 60 м (не более 9,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с) |
| Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с) |
| Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 20 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад  (не менее 6 м) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на  гимнастической стенке  (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые   качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 5 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с(не менее 4 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с  (не менее 6 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

**Спортивная борьба**

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое   качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,4 с) |
| Бег 60 м (не более 9,4 с) |
| Бег 100 м (не более 14,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с) |
| Максимальный поворот в выпрыгивании  (не менее 390°) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин. 16 с) |
| Бег 800 м (не более 2 мин. 48 с) |
| Бег 1500 м (не более 7 мин. 00 с) |
| Бег на 2000 м (не более 10 мин.) |
| Бег 2 x 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 48 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 40 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые   качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 47 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 6 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с  (не менее 5 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с  (не менее 14 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексная детско-юношеская спортивная школа»

**Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта**

**Футбол**  
Нормативы

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое  физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м со старта  (не более 6,6 с) | Бег на 30 м со старта  (не более 6,9 с) |
| Бег на 60 м со старта  (не более 11,8 с) | Бег на 60 м со старта  (не более 12,0 с) |
| Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,5 с) |
| Скоростно-силовые   качества | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |
| Тройной прыжок  (не менее 360 см) | Тройной прыжок  (не менее 300 см) |
| Прыжок вверх с места  со взмахом руками  (не менее 12 см) | Прыжок вверх с места со  взмахом руками (не менее 10 см) |
| Выносливость | Бег на 1000 м | Бег на 1000 м |

**Футбол**

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое  физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 15 м с высокого  старта (не более 2,8 с) | Бег на 15 м с высокого  старта (не более 3 с) |
| Бег на 15 м с хода  (не более 2,4 с) | Бег на 15 м с хода  (не более 2,6 с) |
| Бег на 30 м с высокого  старта (не более 4,9 с) | Бег на 30 м с высокого  старта (не более 5,1 с) |
| Бег на 30 м с хода  (не более 4,6 с) | Бег на 30 м с хода  (не более 4,8 с) |
| Скоростно-силовые   качества | Прыжок в длину с места  (не менее 1 м 90 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 1 м 70 см) |
| Тройной прыжок  (не менее 6 м 20 см) | Тройной прыжок  (не менее 5 м 80 см) |
| Прыжок в высоту  без взмаха рук  (не менее 12 см) | Прыжок в высоту  без взмаха рук  (не менее 10 см) |
| Прыжок в высоту  со взмахом рук  (не менее 20 см) | Прыжок в высоту  со взмахом рук  (не менее 16 см) |
| Сила | Бросок набивного мяча  весом 1 кг из-за головы  (не менее 6 м) | Бросок набивного мяча   весом 1 кг из-за головы  (не менее 4 м) |
| Техническое   мастерство | Обязательная техническая   программа | Обязательная техническая   программа |

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексная детско-юношеская спортивная школа»

**Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта**

**Хоккей**  
Нормативы

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое   физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 20 м с высокого   старта (не более 4,3 с) | Бег на 20 м с высокого   старта (не более 5,3 с) |
| Бег на коньках на 20 м  (не более 4,3 с) | Бег на коньках на 20 м  (не более 5,3 с) |
| Сила | Прыжок в длину толчком с   двух ног (не менее 160 см) | Прыжок в длину толчком с   двух ног (не менее 155 см) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз) | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа  (не менее 15 раз) |
| Координационные   способности | Бег на коньках на 20 м спиной вперед  (не более 6,3 с) | Бег на коньках на 20 м  спиной вперед  (не более 7,3 с) |
| Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с) | Слаломный бег на коньках  без шайбы (не более 13,3 с) |
| Челночный бег 4 x 9 м  (не более 11,1 с) | Челночный бег 4 x 9 м  (не более 12,1 с) |
| Челночный бег на коньках   6 x 9 м (не более 16,4 с) | Челночный бег на коньках  6 x 9 м (не более 17,5 с) |

**Хоккей**

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое   физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м старт с места  (не более 5,2 с) | Бег 30 м старт с места  (не более 6 с) |
| Бег на коньках 30 м  (не более 5,6 с) | Бег на коньках 30 м  (не более 6,2 с) |
| Бег 400 м  (не более 74 с) | Бег 400 м  (не более 94 с) |
| Сила | Приседания со штангой  с весом 100% собственного  веса (не менее 10 раз) | Приседания со штангой  с весом 75% собственного  веса (не менее 7 раз) |
| Пятикратный прыжок в  длину (не менее 8 м) | Пятикратный прыжок в  длину (не менее 7 м) |
| Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) | Подтягивание на  перекладине  (не менее 6 раз) |
| Выносливость | Бег 3000 м | Бег 3000 м |
| Координационные   способности | Челночный бег на коньках   6 x 9 м (не более 16,4 с) | Челночный бег на коньках   6 x 9 м (не более 17,5 с) |
| Бег по малой восьмерке   лицом и спиной вперед  (не более 27 с) | Бег по малой восьмерке   лицом и спиной вперед   (не более 32 с) |
| Техническое   мастерство | Обязательная техническая   программа | Обязательная техническая   программа |