

## Программа приема нормативов

### По виду спорта Хоккей

#### Бег 20 м с высокого старта, с:

Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12 м. Отмечаются 2 линии: линия старта, где кладутся 2 кубика, на расстоянии 10 м отмечается линия финиша. Испытуемый становится за линией старта. По команде «на старт» поступающий подходит к линии старта и берет кубик в руку, по команде «марш» испытуемый бежит к линии финиша, кладет кубик за линию, бежит к линии старта, берет второй кубик, бежит обратно и пробегает финишную линию. Секундомер останавливается в момент пробегания линии финиша.

#### Прыжок в длину с места, см:

Выполняют двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания к стартовой линии ногами участника или любой другой частью тела. Регистрируется лучший результат из трёх попыток с точностью до 1 см.

#### Сгибание рук в упоре лежа (отжимание):

И.п.: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук в локтевых суставах выполняется до касания грудью подушки индикатора. Разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии тела. Темп выполнения упражнений произвольный. Фиксируется количество отжиманий.

#### Бег на коньках 20 м, с:

Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу испытуемый катится вперед и на полной скорости пересекает линию финиша.

#### Бег на коньках челночный 6х9 м, с:

Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу испытуемый катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможение выполняется поочередно правым и левым боком. При движении в обратную сторону необходимо коньком коснуться линии старта или противоположной линии и тормозить только одним боком.

#### Бег на коньках слаломный без шайбы, с:

Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу испытуемый стартует и обегает 5

стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания.

### Нормативы для зачисления в группы начальной подготовки

Контрольные нормативы	Уровень оценки	Мальчики
Бег 20 м с высокого старта (сек)	5	4,5
	4	4,8
	3	5,0
	2	5,2
	1	5,5
Прыжок в длину с места (см)	5	165
	4	160
	3	145
	2	135
	1	130
Сгибание рук в упоре лежа (количество раз)	5	15
	4	12
	3	10
	2	8
	1	6
Бег на коньках 20 м (сек)	5	4,8
	4	5,0
	3	5,2
	2	5,5
	1	5,8
Бег на коньках челночный 6х9 м (сек)	5	17,0
	4	18,2
	3	18,6
	2	19,1
	1	19,7
Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)	5	13,5
	4	14,0
	3	14,8
	2	15,2
	1	15,6