

## Приложение 2

Утверждено тренерским советом,  
протокол № 6 от 16 апреля 2021 года

Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода занимающихся в группы на этапах спортивной подготовки  
(промежуточная аттестация)

№	Упражнения	Этап начальной подготовки			Этап тренировочный (спортивной специализации)					Этап ССМ
		НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	
1.	Бег 20 м с высокого старта (с) <sup>1</sup>	4,5	4,4	4,3	-	-	-	-	-	-
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) <sup>1;3</sup>	135	145	155	160	175	190	205	-	-
3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (количество раз) <sup>1</sup>	15	25	35	-	-	-	-	-	-
4.	Бег 30 м с высокого старта (с) <sup>3;6</sup>	-	-	-	5,5	5,3	5,1	4,9	4,8	4,7
5.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (количество раз) <sup>3,6</sup>	-	-	-	5	7	8	9	10	12
6.	Бег 1 км с высокого старта (мин, с) <sup>3</sup>	-	-	-	5,50	5,30	5,10	4,50	-	-
7.	Бег 400 м с высокого старта (мин, с) <sup>3,6</sup>	-	-	-	-	-	-	-	1,15	1,05
8.	Бег 3 км с высокого старта (мин) <sup>3,6</sup>	-	-	-	-	-	-	-	14,20	13,00



22.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с) <sup>4,7</sup>	-	-	-	-	-	-	-	25,5	25
23.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с) <sup>5;8</sup>	-	42,8	42,4	42	41,6	41,2	40,8	40,4	40
24.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с) <sup>5;8</sup>	-	45	44	43	42	41	40	39	39

**Сокращения содержащиеся в таблице:**

Для групп этапа НП	Для групп этапа Т(СС)	Для групп этапа ССМ
<sup>1</sup> Обязательное упражнение	<sup>3</sup> Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх)	<sup>6</sup> Упражнение на выбор (выполнить не менее четырёх)
<sup>2</sup> Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх)	<sup>4</sup> Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий)	<sup>7</sup> Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий)
	<sup>5</sup> Обязательное упражнение для вратарей	<sup>8</sup> Обязательное упражнение для вратарей