

Утверждено тренерским советом,
протокол № 7 от 01 апреля 2022 года

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

№	Тренировочная группа 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) ¹	4,5	4,4	4,3	-	-	-	-	-	-
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) ^{1;3}	135	145	155	160	175	190	205	-	-
3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (количество раз) ¹	15	25	35	-	-	-	-	-	-
4.	Бег 30 м с высокого старта (с) ^{3;6}	-	-	-	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) ^{3,6}	-	-	-	5	7	8	9	10	12
6.	Бег 1 км с высокого старта (мин, с) ³	-	-	-	5,50	5,30	5,10	4,50	-	-
7.	Бег 400 м с высокого старта (мин, с) ^{3,6}	-	-	-	-	-	-	-	1,15	1,05
8.	Бег 3 км с высокого старта (мин) ^{3,6}	-	-	-	-	-	-	-	14,20	13,00
9.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом	-	-	-	-	-	-	-	11,20	11,70

	обеих рук, с дальнейшим поочерёдным отталкиванием каждой из ног (м, см) ^{3,6}									
10.	И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела (количество раз) ^{4,7}	-	-	-	-	-	-	-	5	7
11.	Бег на коньках 20 м (с) ²	4,8	4,4	4,0	-	-	-	-	-	-
12.	Бег на коньках спиной вперед 20 м (с) ²	6,8	6,0	5,2	-	-	-	-	-	-
13.	Бег на коньках слаломный без шайбы (с) ^{2; 4}	13,5	13,2	12,9	12,5	12,2	11,9	11,5	-	-
14.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с) ^{2; 4}	15,5	15,2	14,9	14,5	14,2	13,9	13,5	-	-
15.	Бег на коньках челночный 6x9 м (с) ^{2; 4}	17,0	16,8	16,6	16,5	15,5	14,5	13,5	-	-
16.	Бег на коньках 30 м (с) ^{4,7}	-	-	-	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,7
17.	Бег на коньках спиной вперед 30 м (с) ⁴	-	-	-	7,3	7,0	6,7	6,4	6,1	-
18.	Бег на коньках челночный 5x54 м (с) ^{4,7}	-	-	-	-	-	-	-	50,0	48,0
19.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с) ^{4,7}	-	-	-	-	-	-	-	25,5	25,0
20.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с) ^{5;8}	-	42,8	42,4	42,0	41,6	41,2	40,8	40,4	40,0
21.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с) ^{5;8}	-	45,0	44,0	43,0	42,0	41,0	40,0	39,0	39,0

Сокращения содержащиеся в таблице:

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