

Утверждено тренерским советом.
протокол № 8 от 07 апреля 2023 года

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

ЮНОШИ

№	Тренировочная группа Упражнения	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап ССМ
		НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	
1.	Бег на 20 м (с)	4,5	4,4	4,3	-	-	-	-	-	-
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	135	145	155	160	175	190	205	-	-
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	25	35	-	-	-	-	-	-
4.	Бег на 30 м (с)	-	-	-	5,5	5,3	5,1	4,9	4,8	4,7
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	-	-	-	5	7	8	9	10	12
6.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	5.50	5.30	5.10	4.50	-	-
7.	Бег на 400 м (мин, с)	-	-	-	-	-	-	-	1.15	1.05
8.	Бег на 3000 м (мин)	-	-	-	-	-	-	-	14.20	13.00
9.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочерёдным отталкиванием каждой из ног (м, см)	-	-	-	-	-	-	-	11,20	11,70

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

ДЕВУШКИ

№	Тренировочная группа Упражнения	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап ССМ
		НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	
1.	Бег на 20 м (с)	5,3	5,2	5,1	-	-	-	-	-	-
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	125	132	139	145	-	-	-	-	-
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	11	12	12	12	13	14	15	15
4.	Бег на 30 м (с)	-	-	-	5,8	5,6	5,4	5,2	5,1	5,0
5.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	6.20	6.00	5.40	5.20	-	-
6.	Бег на 400 м (мин, с)	-	-	-	-	-	-	-	1.25	1.10
7.	Бег на 3000 м (мин)	-	-	-	-	-	-	-	17.00	15.00
8.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочерёдным отталкиванием каждой из ног (м, см)	-	-	-	-	-	-	-	8.70	9.30
9.	Бег на коньках 20 м (с)	5,5	5,0	4,5	-	-	-	-	-	-
10.	Бег на коньках спиной вперед 20 м (с)	7,4	6,7	6,0	-	-	-	-	-	-
11.	Бег на коньках слаломный без шайбы (с)	14,5	14,0	13,5	13,0	12,6	12,2	11,8	-	-
12.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)	17,5	16,7	15,9	15,0	14,6	14,2	13,8	-	-
13.	Бег на коньках челночный 6x9 м (с)	18,5	18,2	17,9	17,5	17,2	16,9	16,5	-	-

14.	Бег на коньках 30 м (с)	-	-	-	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,3
15.	Бег на коньках спиной вперед 30 м (с)	-	-	-	7,9	7,6	7,3	7,0	-	-
16.	Бег на коньках челночный 5х54 м (с)	-	-	-	-	-	-	-	56,0	54,0
17.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	-	-	-	-	-	-	-	31,0	30,0
18.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с)	-	47,0	46,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0
19.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)	-	49,0	48,0	47,0	46,0	45,0	44,0	43,0	43,0
