

## ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ НА ТРАВЕ

### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																		
		НП-1						НП-2						НП-3						
		оценки						оценки						оценки						
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>																				
			м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1.	Бег на 30 м	с	5,8	6,0	5,7	5,9	5,6	5,8	5,7	5,9	5,6	5,8	5,5	5,7	5,6	5,8	5,5	5,7	5,4	5,6
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	145	143	150	145	155	150	150	145	155	150	160	155	155	150	160	155	165	160
3.	Челночный бег 10x5 м	с	25	30	23	28	21	26	23	28	21	26	19	24	21	24	19	22	18	20
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>																				
4.	Вис на согнутых руках	с	13	9	14	10	15	11	14	10	15	11	16	12	15	11	16	12	17	13

\*Возраст обучающихся определяется по году рождения.

При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

## ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ НА ТРАВЕ

### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																									
		УТ-1						УТ-2						УТ-3						УТ-4							
		оценки						оценки						оценки						оценки							
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5											
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>																											
1.	Бег на 30 м	<b>с</b>	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	
			5,4	5,7	5,3	5,6	5,2	5,5	5,3	5,6	5,2	5,5	5,1	5,4	5,2	5,5	5,1	5,4	5,0	5,3	5,1	5,4	5,0	5,3	4,9	5,2	
2.	Челночный бег 10x5 м	<b>с</b>	19	20	18	19	17	18	19	20	18	19	17	18	19	20	18	19	17	18	19	20	18	19	17	18	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	<b>см</b>	170	165	175	167	180	170	175	167	180	170	185	172	180	170	185	171	190	172	185	171	190	172	195	173	
4.	Бег на 1500 м	<b>с</b>	7,55	8,35	7,45	8,25	7,35	8,15	7,45	8,25	7,35	8,15	7,25	8,0	7,35	8,15	7,25	8,0	7,15	7,85	7,25	8,0	7,15	7,85	7,0	7,75	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	<b>раз</b>	22	15	23	16	24	17	23	16	24	17	25	18	24	17	25	18	26	19	25	18	26	19	27	20	
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>																											
6.	Вис на согнутых руках	<b>с</b>	18	12	20	13	22	14	22	12	24	13	26	14	26	12	28	13	30	14	28	13	30	14	32	15	
<b>УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ</b>																											

ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (ДО ТРЕХ ЛЕТ)	ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НЕ ПРЕДЪЯВЛЯЮТСЯ
ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ)	СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ - "ТРЕТИЙ ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД", "ВТОРОЙ ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД", "ПЕРВЫЙ ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД", "ТРЕТИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД", "ВТОРОЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД"

**\*Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

**При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.**

## ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ НА ТРАВЕ

### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)

№ п/ п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																		
		УТ-5						ССМ						ВСМ						
		оценки						оценки						оценки						
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>																				
1.	Бег на 30 м	с	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
			4,9	5,3	4,8	5,2	4,7	5,1	4,6	5,0	4,5	4,9	4,4	4,8	4,1	4,6	4,05	4,55	4,0	4,50
2.	Челночный бег 10x5 м	с	19	20	18	19	17	18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Челночный бег 180 м	с	-	-	-	-	-	-	39,2	43,2	39,0	43,0	38,80	42,80	37,4	40,0	37,3	39,9	37,2	39,8
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	190	173	195	174	200	175	200	175	205	176	210	177	230	185	235	190	240	195
5.	Бег на 1500 м	с	7,15	7,65	7,0	7,55	6,90	7,45	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Бег на 2000 м	с	-	-	-	-	-	-	9,20	11,50	9,0	11,30	8,80	11,10	8,50	11,20	8,40	11,10	8,30	11,0

7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	26	19	27	20	28	21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>																					
8.	Вис на согнутых руках	с	30	14	32	15	34	16	35	16	36	17	37	18	43	20	44	21	45	22	
9.	Пятерной прыжок	м	-	-	-	-	-	-	11,7	10	12	10,50	12,20	11,0	13	11	13,5	11,5	14	12	
<b>УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ</b>																					
ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ УТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ)			СПОРТИВНЫЕ РАЗЯДЫ - "ТРЕТИЙ ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗЯД", "ВТОРОЙ ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗЯД", "ПЕРВЫЙ ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗЯД", "ТРЕТИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗЯД", "ВТОРОЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗЯД"																		
ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ ССМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ			СПОРТИВНЫЙ РАЗЯД "ПЕРВЫЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗЯД"																		
ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ ВСМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ			СПОРТИВНЫЙ РАЗЯД "КАНДИДАТ В МАСТЕРА СПОРТА"																		

**\*Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

**При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.**