

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе **начальной подготовки** по виду спорта **«ХОККЕЙ НА ТРАВЕ»**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,8 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Челночный бег 10х5 м (не более 25 с)	Челночный бег 10х5 м (не более 30 с)
Сила	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 143 см)
	Вис на согнутых руках (не менее 13 с)	Вис на согнутых руках (не менее 9 с)

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на **тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации) по виду спорта **«ХОККЕЙ НА ТРАВЕ»**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 10х5 м (не более 19 с)	Челночный бег 10х5 м (не более 20 с)
Сила	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Вис на согнутых руках (не менее 18 с)	Вис на согнутых руках (не менее 12 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 22 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1500 м (не более 8 мин 35 с)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	