

Хоккей. Контрольные нормативы физической подготовки

7-10 лет

	Тесты	Возраст								
		7-8 лет			8-9 лет			9-10 лет		
		Отличн о	Хорош о	Удовл .	Отличн о	Хорош о	Удовл .	Отличн о	Хорош о	Удовл .
1	Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз)	28	24	18	35	31	34	40	36	29
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	8	5	3
3	Прыжки в длину с места (см)	165	161	150	172	166	155	176	171	160
4	Бег 60 м (сек)	11,1	11,4	11,7	10,9	11,1	11,4	10,5	10,8	11,0
5	Бег 300 м (сек)	62,5	64,5	68,5	61,0	63,5	67,0	59,0	60,5	63,5
<i>Специальная подготовка</i>										
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	7,2	7,4	7,7	6,9	7,1	7,3	6,6	6,8	7,0
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед	9,6	9,9	10,3	9,2	9,5	9,9	8,8	9,4	9,7
3	Челночный бег на коньках 9 x 6 м (сек)	19,2	19,8	20,5	18,6	19,1	19,7	17,9	18,7	19,4
4	Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)	15,1	15,9	16,7	14,0	14,8	15,6	13,4	14,1	14,8
5	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	16,5	17,4	18,3	15,7	16,2	16,8	15,3	15,7	16,2
6	Техника владения клюшкой	1,42	2,06	2,7	0,84	1,45	2,06	0,5	0,98	1,4

и шайбой (разница времени про- хождения тестов 4 и 5)										
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

10-13 лет

Тесты	Возраст								
	10-11 лет			11-12 лет			12-13 лет		
	Отличн о	Хорош о	Удовл .	Отличн о	Хорош о	Удовл .	Отличн о	Хорош о	Удовл .
1 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	9	7	11	9	8	13	11	10
2 Прыжки в длину с места (см)	195	188	180	201	193	185	-	-	-
3 Тройной прыжок с места (см)	-	-	-	-	-	-	599	586	572
4 Поднимание туловища	47	43	40	48	44	41	48	45	42
5 Бег 60 м (сек)	9,66	9,98	10,3	8,96	9,25	9,54	8,52	8,73	8,93
6 Бег 300 м (сек)	55,1	55,9	56,6	52,6	53,7	54,7	49,6	50,8	52,0
7 Бег 3000 м (мин)	14,12	14,30	14,48	13,0	13,24	13,48	12,42	13,06	13,24

Специальная подготовка

1 Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	6,1	6,2	6,4	5,7	5,8	6,0	5,4	5,5	5,7
2 Бег на коньках 36 м спиной вперед	8,3	8,6	8,8	7,9	8,2	8,4	7,4	7,8	8,1
3 Челночный бег на коньках 18 х 12 м (сек)	56,7	57,8	58,9	54,6	55,9	57,3	51,5	52,5	53,7
4 8-минутный бег на коньках (км)	2,654	2,599	2,442	2,870	2,790	2,710	3,250	2,950	2,850

5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	27,0	27,9	28,7	26,5	27,4	28,3	25,1	26,0	26,9
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	29,1	30,1	31,0	28,0	29,1	30,2	27,1	27,9	28,0
7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	1,19	1,74	2,31	0,93	1,38	1,82	0,90	1,31	1,71
8	Точность бросков шайбы в цель	9	8	7	13	12	10	15	13	12

13-16 лет

Тесты	Возраст									
	13-14 лет			14-15 лет			15-16 лет			
	Отличн о	Хорош о	Удовл .	Отличн о	Хорош о	Удовл .	Отличн о	Хорош о	Удовл .	
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	14	13	12	15	13	12	16	14	13
2	Тройной прыжок с места (см)	650	636	621	693	680	668	-	-	-
3	Пятикратный прыжок (см)	-	-	-	-	-	-	12,55	12,33	12,10
4	Поднимание туловища (кол-во раз за 60 сек.)	49	46	44	50	48	45	51	49	46
5	Бег 60 м (сек)	8,32	8,48	8,63	7,93	8,13	8,34	7,71	7,92	8,14

6	Бег 300 м (сек)	46,5	47,3	48,2	44,8	45,6	46,3	43,3	44,3	45,2
7	Бег 3000 м (мин)	11,30	11,42	12,00	11,06	11,18	11,36	11,0	11,12	11,24
Специальная подготовка										
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	5,1	5,2	5,3	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	7,3	7,5	7,7	6,8	7,1	7,3	6,4	6,7	6,9
3	Челночный бег на коньках 18 x 12 м (сек)	49,9	50,6	51,0	48,5	49,8	51,1	46,7	47,7	48,6
4	8-минутный бег на коньках (км)	3,080	2,895	2,890	3,100	3,000	2,905	3,155	3,085	3,015
5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	24,4	25,0	25,6	24,1	24,7	25,2	23,8	24,2	24,7
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	25,8	26,5	27,2	25,6	26,3	27,0	24,8	25,3	25,8
7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	0,72	1,13	1,54	0,46	1,11	1,32	0,52	0,83	1,13
8	Точность бросков шайбы в цель (кол-во очков)	17	16	14	19	17	15	19	17	16

16-18 лет

Тесты		Отлично	Хорошо	Удовл.
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	16	15	13
2	Пятикратный прыжок (м)	12,8	12,76	12,53
3	Поднимание туловища (кол-во раз за 60 сек)	50	48	46
4	Бег 60 м (сек)	7,42	7,64	7,85
5	Бег 300 м (сек)	42,0	43,0	43,9
6	Бег 3000 м (мин)	10,48	11,0	11,12
<i>Специальная подготовка</i>				
1	Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	4,8	4,9	5,0
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед	6,2	6,4	6,6
3	Челночный бег на коньках 18 x 12 м (сек)	46,0	47,0	48,1
4	8-минутный бег на коньках (км)	3,200	3,140	3,080
5	Слаломный бег на коньках без шайбы лицом вперед (сек)	23,6	24,0	24,4
6	Слаломный бег с ведением шайбы (сек)	24,6	25,1	25,5
7	Техника владения клюшкой и шайбой (разница времени прохождения тестов 5 и 6)	0,41	0,69	0,97
8	Точность бросков шайбы в цель	22	20	18