**Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) в учебно-тренировочные группы**

**спортивной специализации (УТГ-1) отделения хоккея**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения по ОФП и СФП**  | **Бег 30 м старт с места** **(сек)**  | **Бег 400 м (сек)**  | **Сгибание и разгибание рук** **в упоре лежа** **(кол-во раз)**  | **Челночный** **бег** **на коньках**  **6х9 м (сек)**  | **Бег на коньках** **30 м** **(сек)**  | **Обязательная техническая программа** **(Обводка 5-ти стоек** **с последующим броском в ворота)**  | **Оценка**  **(в баллах),** **за выполнение каждого** **упражнения**  |
| **№** **п/п**  | **Фамилия, имя**  | 5,2  | 1,14  | 45  | 16,4  | 5,6  | 7,8  | **5 баллов**  |
| 5,4  | 1,20  | 43  | 16,6  | 5,8  | 8,0  | **4 балла**  |
| 5,6  | 1,25  | 40  | 16,8  | 6,0  | 8,2  | **3 балла**  |
|  |  |  |  |  |  | ***Сумма балов*** |
| 1. |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2. |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3. |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4. |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5. |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6. |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 7. |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 8. |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 9. |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 10. |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 11. |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 12. |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 13. |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 14. |  |  |  |  |  |  |  |  |