**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. |  |  |  |  |  |  |  |  |