**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта   
«хоккей на траве»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | | | | |
| мальчики | девочки | мальчики | | девочки | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | | | | |
| 5,8 | 6,0 | 5,4 | | | | 5,6 |
| 1.2. | Прыжок в длину  с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | | | |
| 145 | 143 | 150 | | | | 145 |
| 1.3. | Челночный бег  10x5 м | с | не более | | не более | | | | |
| 25 | 30 | 20 | | | 25 | |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | |
| 2.1. | Вис на согнутых руках | с | не менее | | не менее | | | | |
| 13 | 9 | 15 | 12 | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)** **для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей на траве»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | | Бег на 30 м | с | не более | |
| 5,4 | 5,7 |
| 1.2. | | Челночный бег 10x5 м | с | не более | |
| 19 | 20 |
| 1.3. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 170 | 165 |
| 1.4. | | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| 7.55 | 8.35 |
| 1.5. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 22 | 15 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | | Вис на согнутых руках | с | не менее | |
| 18 | 12 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются | |
| 3.2. | Период обучения на этапе 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» | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей на траве»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | | Бег на 30 м | с | не более | |
| 4,6 | 5 |
| 1.2. | | Челночный бег 180 м | с | не более | |
| 39,2 | 43,2 |
| 1.3. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 200 | 175 |
| 1.4. | | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 9.20 | 11.50 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | | Пятерной прыжок | м | не менее | |
| 11,7 | 10 |
| 2.2. | | Вис на согнутых руках | с | не менее | |
| 35 | 16 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «хоккей на траве»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | | Единица измерения | Норматив | |
| мужчины | женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | | с | не более | |
| 4,1 | 4,6 |
| 1.2. | Челночный бег 180 м | | с | не более | |
| 37,4 | 40,0 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | |
| 230 | 185 |
| 1.4. | Бег на 2000 м | | мин, с | не более | |
| 8.50 | 11.20 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Пятерной прыжок | | м | не менее | |
| 13 | 11 |
| 2.2. | Вис на согнутых руках | | с | не менее | |
| 43 | 20 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ГРУПП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ОФП и СФП | Контрольные нормативы | Нормативы | | | | | | | | | |
| Т1 | | Т2 | | Т3 | | Т4 | | Т5 | |
| м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж |
| Скорость | Бег на 30 м | 5,4 | 5,7 | 5,2 | 5,5 | 5,0 | 5,3 | 4,8 | 5,1 | 4,6 | 5,0 |
| Челночный бег 10\*5м | 19,0 | 20,0 | 18,8 | 19,8 | 18,6 | 19,6 | 18,4 | 19,4 | 18,2 | 19,2 |
| **Челночный бег 180 м\*** | - | - | - | - | - | - | 40,0 | 44,0 | 39,2 | 43,2 |
| Сила | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 170 | 165 | 178 | 168 | 186 | 171 | 194 | 174 | 200 | 175 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 22 | 15 | 23 | 16 | 24 | 17 | 25 | 18 | 26 | 19 |
| Вис на согнутых руках | 18,0 | 12,0 | 22,0 | 13,0 | 26,0 | 14,0 | 30,0 | 15,0 | 35,0 | 16,0 |
| **Пятерной прыжок м\*** | - | - | - | - | - | - | 11,0 | 9,5 | 11,7 | 10,0 |
| Выносливость | Бег на 1500 м | 7.55 | 8.35 | 7.53 | 8.33 | 7.51 | 8.31 | 7.49 | 8.29 | 7.47 | 8.27 |

Примечание – упражнения под \* в общий зачет не идут

**Нормативы технической подготовки для зачисления и перевода обучающихся на учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «хоккей на траве»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | |
| **Обязательная техническая программа для полевых игроков** | | | | | | | | |
| **ЮНОШИ** | | | | | | | | |
| **№ п/п** | **Название контрольного упражнения** | **Т-1** | **Т-2** | **Т-3** | **Т-4** | **Т-5** | **ССМ** | **ВСМ** |
| 1 | Широкий дриблинг за 30 сек в коридоре шириной 90 см, раз | 43 раз зачет | 48 раз зачет | 50 раз зачет | 53 раз зачет | 55 раз зачет | 57-60 раз зачет | 65 раз зачет |
| 2 | Ведение мяча с обводкой и ударом по воротам на 20 м, сек | 8,7 зачет | 8,4 зачет | 8,1 зачет | 7,8 зачет | 7,5 зачет | 7,3-7,0 зачет | 6,5 зачет |
| 3 | Время и точность ударов по воротам с места, сек и раз | 10,5 с  8 очков | 10,0 с  9 очков | 9,6 с  11 очков | 9,0 с  13 очков | 8,6 с  15 очков | 8,3-8,0 с  17-20 очков | 8,6 с  25 очков |
| **Обязательная техническая программа для вратарей** | | | | | | | | |
| 1 | На точность передач мяча ногой, сек | 33 с  зачет | 31 с  зачет | 29 с  зачет | 27 с  зачет | 25 с  зачет | 24-22 с  зачет | 20 с  зачет |
| 2 | Передвижение в воротах, сек | 22 с  зачет | 20 с  зачет | 18 с  зачет | 16 с  зачет | 14 с  зачет | 13-12 с  зачет | 11 с  зачет |
| 3 | На точность передач мяча клюшкой, сек | 34 с  зачет | 32 с  зачет | 30 с  зачет | 28 с  зачет | 26 с  зачет | 24-23 с  зачет | 22 с  зачет |

**Нормативы технической подготовки для зачисления и перевода обучающихся на учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «хоккей на траве»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Техническое мастерство** | | | | | | | | |
| **Обязательная техническая программа для полевых игроков** | | | | | | | | |
| **ДЕВУШКИ** | | | | | | | | |
| **№ п/п** | **Название контрольного упражнения** | **Т-1** | **Т-2** | **Т-3** | **Т-4** | **Т-5** | **ССМ** | **ВСМ** |
| 1 | Широкий дриблинг за 30 сек в коридоре шириной 90 см, раз | 38 раз зачет | 40 раз зачет | 42 раз зачет | 45 раз зачет | 48 раз зачет | 50-53 раз зачет | 58 раз зачет |
| 2 | Ведение мяча с обводкой и ударом по воротам на 20 м, сек | 9,7 зачет | 9,4 зачет | 9,1 зачет | 8,8 зачет | 8,5 зачет | 8,2-7,9 зачет | 7,5 зачет |
| 3 | Время и точность ударов по воротам с места, сек и раз | 12,5 с  7 очков | 12,2 с  8 очков | 12,0 с  9 очков | 11,6 с  11 очков | 11,2 с  13 очков | 11,0-10,6 с  14-16 очков | 10,2 с  20 очков |
| **Обязательная техническая программа для вратарей** | | | | | | | | |
| 1 | На точность передач мяча ногой, сек | 33 с  зачет | 31 с  зачет | 29 с  зачет | 27 с  зачет | 25 с  зачет | 24-22 с  зачет | 20 с  зачет |
| 2 | Передвижение в воротах, сек | 22 с  зачет | 20 с  зачет | 18 с  зачет | 16 с  зачет | 14 с  зачет | 13-12 с  зачет | 11 с  зачет |
| 3 | На точность передач мяча клюшкой, сек | 34 с  зачет | 32 с  зачет | 30 с  зачет | 28 с  зачет | 26 с  зачет | 24-23 с  зачет | 22 с  зачет |