

Утверждаю

Директор МБУ СШ № 4

Муниципального
образования
Симферополь
О.М. Щепанская

Приказ от 26.12.2024 г. № 81



Критерии тестирования для групп НП 1 МБУ ДО СШ № 4 г. Симферополь

Отделение хоккей

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 20 м с высокого старта*	с	4,5 не более	5,3
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	135	не менее 125
3.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук ¹	количество Р	15	не менее 10
4.	Бег на коньках 20 м* "	с	4,8	не более 5,5
5.	Бег на коньках челночный 6х9 м*	с	17,0	не более 18,5
6.	Бег на коньках спиной вперед 20 м* "	с	6,8	не более 7,4
7.	Бег на коньках слаломный без шайбы *	с	13,5	не более 14,5
8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	15,5	не более 17,5

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

* Обязательное упражнение.

** Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

Контрольные нормативы (8-10 лет)

ТЕСТЫ	ВОЗРАСТ					
	8 лет		9 лет		10 лет	
	ОТЛ	ХОР	УД	ОТЛ	ХОР	УД

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	28	24	18	35	31	27	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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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 (сек)	9,6	9,9	10,3	9,2	9,5	9,9	8,8	9,4	9,7
3	Челночный бег на коньках 9 х 6 м (сек)	19,2	19,8	20,5	18,6	19,1	19,7	17,9	18,7	19,4
4	Слагиомный 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	Слагиомный 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 и шайбой (разница времени прохождения тестов 4 и 5)	1,42	2,06	2,7	0,84	1,45	2,06	0,5	0,98	1,46