**Программа приема нормативов**

**По виду спорта Хоккей**

**Бег 20 м с высокого старта, с:**

Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12 м. Отмечаются 2 линии: линия старта, где кладутся 2 кубика, на расстоянии 10 м отмечается линия финиша.

Испытуемый становится за линией старта. По команде «на старт» поступающий подходит к линии старта и берет кубик в руку, по команде «марш» испытуемый бежит к линии финиша, кладет кубик за линию, бежит к линии старта, берет второй кубик, бежит обратно и пробегает финишную линию. Секундомер останавливается в момент пробегания линии финиша.

**Прыжок в длину с места, см:**

Выполняют двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания к стартовой линии ногами участника или любой другой частью тела. Регистрируется лучший результат из трёх попыток с точностью до 1см.

**Сгибание рук в упоре лежа (отжимание):**

И.п.: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук в локтевых суставах выполняется до касания грудью подушки индикатора. Разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии тела. Темп выполнения упражнений произвольный. Фиксируется количество отжиманий.

**Бег на коньках 20 м, с:**

Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу испытуемый катится вперед и на полной скорости пересекает линию финиша.

**Бег на коньках челночный 6х9 м, с:**

Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу испытуемый катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможение выполняется поочередно правым и левым боком. При движении в обратную сторону необходимо коньком коснутся линии старта или противоположной линии и тормозить только одним боком.

**Бег на коньках слаломный без шайбы, с:**

Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу испытуемый стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания.

**Нормативы для зачисления в группы начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы** | **Уровень оценки** | **Мальчики** |
| **Бег 20 м с высокого старта (сек)** | 5 | 4,5 |
| 4 | 4,8 |
| 3 | 5,0 |
| 2 | 5,2 |
| 1 | 5,5 |
| **Прыжок в длину с места (см)** | 5 | 165 |
| 4 | 160 |
| 3 | 145 |
| 2 | 135 |
| 1 | 130 |
| **Сгибание рук в упоре лежа**  **(количество раз)** | 5 | 15 |
| 4 | 12 |
| 3 | 10 |
| 2 | 8 |
| 1 | 6 |
| **Бег на коньках 20 м (сек)** | 5 | 4,8 |
| 4 | 5,0 |
| 3 | 5,2 |
| 2 | 5,5 |
| 1 | 5,8 |
| **Бег на коньках челночный 6х9 м (сек)** | 5 | 17,0 |
| 4 | 18,2 |
| 3 | 18,6 |
| 2 | 19,1 |
| 1 | 19,7 |
| **Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)** | 5 | 13,5 |
| 4 | 14,0 |
| 3 | 14,8 |
| 2 | 15,2 |
| 1 | 15,6 |