

ХОККЕЙ. Контрольные нормативы для индивидуального отбора

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
1	Бег на 20 м с высокого старта	не более 4,3 с	не более 5,3 с
2	Бег на коньках на 20 м	не более 4,3 с	не более 5,3 с
3	Прыжок в длину толчком с двух ног	не менее 160 см	не менее 155 см
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 20 раз	не менее 10 раз
5	Бег на коньках на 20 м спиной вперед	не более 6,3 с	не более 7,3 с
6	Слаломный бег на коньках без шайбы	не более 12,3 с	не более 13,3 с
7	Челночный бег 4 х 9 м	не более 11,1 с	не более 12,1 с
8	Челночный бег на коньках 6 х 9 м	не более 16,4 с	не более 17,5 с

❖ Оценка результатов индивидуального отбора осуществляется с применением следующей шкалы: «не выполнил норматив (0 баллов), выполнил норматив (1 балл), норматив выполнил с превышением (2 балла) (на 10 %)».

❖ Проходной балл для зачисления в ДЮСШ – 8 баллов