

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке  
для групп начального этапа подготовки**

Контрольные упражнения	1-й год	2-й год	3-й год
<b>По общей физической подготовленности</b>			
Бег 20 м с высокого старта (сек)	4,3	4,17	4,12
Прыжок и длину толчком двух ног (см)	160,3	182,5	190,3
Отжимание на руках из упора лежа (раз)	37	41	43
Челночный бег 4х9 м (сек)	11,1	10,89	10,73
<b>По специальной физической и технической подготовленности</b>			
Бег на коньках 20 м (сек)	4,3	4,21	4,18
Слаломный бег без шайбы (сек)	12,3	12,10	11,98
Челночный бег на коньках 6 х 9м	16,4	16,32	16,24
Бег на коньках 20 м спиной вперед (сек)	6,3	6,22	5,94
Слаломный бег с шайбой (сек)	14,42	14,19	14,03

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке  
для групп тренировочного этапа подготовки**

№ п/п	Контрольные испытания.	Тренировочный этап				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
<b>По общей физической подготовленности</b>						
1	Бег 30 м старт с места (с)	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4
2	Пятикратный прыжок в длину (м)	8	9	10	11	12,5
3	Бег 400 м (с)	74	70	66	64	62
4	Приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во)	10	12	14	16	18
5	Бег 3000 м (мин)	-	-	12,6	12,3	12,0
<b>По специальной физической и технической подготовленности</b>						
1	Бег на коньках 30 м (с)	5,6	5,2	4,8	4,6	4,4
2	Челночный бег 6 х 9 м (с)	16,2	16,1	16,0	15,8	15,6
3	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	27	26	24	23	22
4	Обязательная техническая программа					