

**Вступительные испытания
по общей и специальной физической подготовке
для зачисления в группы на этап начальной подготовки
отделения хоккей (9 лет).**

Тесты	Норматив	
	юноши	девушки
Бег на 20 метров с высокого старта(сек.)	4,5	5,5
Сгибание-разгибание рук, в упоре лёжа (кол-во раз).	25	10
Прыжок в длину толчком с двух ног (см.)	140	120
Челночный бег 4х9 метров (сек.)	11,7	12,7
Бег на 20 метров спиной вперед (сек.)	7,0	8,0
Комплексный тест на ловкость (с)	17,0	18,0

Бег 20 метров. В забеге участвует не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток стартера. Время фиксируется электронным секундомером на начало движения. Дается одна попытка.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, касается грудью пола, затем, разгибая руки, возвращается в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Прыжок в длину толчком с двух ног. Выполняется толчком двух ног от линии на покрытие. Дается по две попытки. Записывается расстояние, которое преодолел ребенок от линии толчка до места приземления, показанное в каждом прыжке. Во внимание принимается лучший результат. Измерение длины прыжка осуществляется при помощи рулетки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах.

Челночный бег 4х9. В забеге участвует не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток стартера участники стартуют, оббегают конус, бегут к следующему конусу и оббегают его, далее финишируют. Время фиксируется электронным секундомером на начало движения.

Бег 20 метров спиной вперед. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, на сигнал – «внимание» и свисток стартера. Время фиксируется электронным секундомером на начало движения. Дается две попытки, регистрируется лучшее время.

Комплексный тест на ловкость. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).