

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа городского округа Красноуфимск»**

Согласовано:  
на заседании педагогического  
совета МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск  
№ 4 от 12.04.2023 г.

Утверждено:  
Директор МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск  
*Чуканов В.И.*  
Приказ №91-ОД от 02.05.2023г.



**ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ  
по общей физической подготовке  
для приема поступающих МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск  
на программу СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по «ХОККЕЮ»  
на этап начальной подготовки (7,6 – 10,6 лет)**

Нормативный срок освоения начального этапа подготовки – 3 года  
Для зачисления необходимо набрать минимальный – 8 баллов

**1-2 год подготовки**

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1	Бег на 20 м	с	4,5	4,4	4,3	5,3	5,2	5,1
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	135	140	145	125	130	135
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	11	13	15	6	8	10
4	Бег на коньках 20 м	с	4,8	4,7	4,6	5,5	5,4	5,3
5	Бег на коньках челночный 6*9 м	с	17,0	16,9	16,8	18,5	18,4	18,3
6	Бег на коньках спиной вперед 20м	с	6,8	6,7	6,6	7,4	7,3	7,2
7	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	13,5	13,3	13,1	14,5	14,3	14,1
8	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	15,5	15,3	15,1	17,5	17,3	17,1

**3 год подготовки**

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1	Бег на 20 м	с	4,3	4,2	4,1	5,1	5,0	4,9
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	145	150	155	135	140	145
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	15	17	19	10	12	14
4	Бег на коньках 20 м	с	4,6	4,5	4,4	5,3	5,2	5,1
5	Бег на коньках челночный 6*9 м	с	16,8	16,7	16,6	18,3	18,2	18,1
6	Бег на коньках спиной вперед 20м	с	6,6	6,5	6,4	7,2	7,1	7,0
7	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	13,1	12,9	12,7	14,1	13,9	13,7
8	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	15,1	14,9	14,7	17,1	16,9	16,7

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа городского округа Красноуфимск»**

Согласовано:  
на заседании педагогического  
совета МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск  
№ 4 от 12.04.2023 г.

Утверждено:  
Директор МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск  
\_\_\_\_\_ Чуканов В.И.  
Приказ №91-ОД от 02.05.2023г.

**ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ  
по общей физической подготовке  
для приема поступающих МАУ ДО ДЮСШ  
на программу СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по «ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ»  
на этап тренировочный этап (не моложе 10,6 лет)**

Нормативный срок освоения тренировочного этапа подготовки – 5 лет  
Для зачисления необходимо набрать минимальный – 10 баллов

**1,2 года обучения**

№	Упражнение	измерение	норматив					
			мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
<b>нормативы общей физической подготовки</b>								
1	Бег на 30 м	с	5,5	5,4	5,3	5,8	5,7	5,6
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	165	170	145	150	155
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	5	6	7	-	-	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	-	-	-	12	13	14
5	Бег 1000 м	с	5,50	5,40	5,30	6,20	6,10	6,00
<b>нормативы специальной физической подготовки</b>								
6	Бег на коньках 30 м	с	5,8	5,7	5,6	6,4	6,3	6,2
7	Бег на коньках челночный 6*9 м	с	16,5	16,4	16,3	17,5	17,4	17,3
8	Бег на коньках спиной вперед 30м	с	7,3	7,2	7,1	7,9	7,8	7,7
9	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	12,5	12,4	12,3	13,0	12,9	12,8
10	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	14,5	14,4	14,3	15,0	14,9	14,8
11	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	42,0	41,0	40,0	45,0	44,0	43,0
12	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	43,0	42,0	41,0	47,0	46,0	45,0

### 3,4 года обучения

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
<b>нормативы общей физической подготовки</b>								
1	Бег на 30 м	с	5,3	5,2	5,1	5,6	5,5	5,4
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	175	180	185	160	165	170
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	8	9	10	-	-	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	-	-	-	14	14	15
5	Бег 1000 м	с	5,3	5,20	5,10	6,0	5,50	5,40
<b>нормативы специальной физической подготовки</b>								
6	Бег на коньках 30 м	с	5,5	5,4	5,3	6,2	6,1	6,0
7	Бег на коньках челночный 6*9 м	с	16,2	16,1	16,0	17,2	17,1	17,0
8	Бег на коньках спиной вперед 30м	с	7,0	6,9	6,8	7,6	7,5	7,4
9	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	12,2	12,1	12,0	12,7	12,6	12,5
10	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	14,2	14,1	14,0	14,7	14,6	14,5
11	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	40	39	38	43	42	41
12	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	41	40	39	45	44	43