



**Контрольные нормативы по ОФП отделение  
 ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ**

**СОГ**

**юноши**

**Показатели бега в медленном темпе (в сек)**

Возраст (лет)	Дистанция (м)	Высокий уровень (5)	Средний уровень (4)	Низкий уровень (3)
5	90	24,9 и меньше	30,6 – 25,5	30,7 и больше
6	120	29,1 и меньше	35,7 – 29,2	35,8 и больше
7	150	33,5 и меньше	41,2 – 33,6	41,3 и больше

2 – 1

**Показатели бега на скорость (30 м в сек)**

Возраст (лет)	Пол	Высокий уровень (5)	Средний уровень (4)	Низкий уровень (3)
5	м	8,3 – 7,9	8,4 – 9,2	9,3 – 10,0
	д	8,8 – 8,3	8,9 – 9,2	9,3 – 10,2
6	м	7,6 – 7,5	7,7 – 8,2	8,3 – 8,5
	д	8,2 – 7,8	8,3 – 8,8	8,9 – 9,2
7	м	7,2 – 6,8	7,3 – 7,5	7,6 – 8,0
	д	7,5 – 7,3	7,6 – 7,9	8,0 – 8,7

2 – 1

**Прыжки в длину с места**

Возраст (лет)	Пол	Высокий уровень (5)	Средний уровень (4)	Низкий уровень (3)
5	м	92,0 и больше	77,1 – 91,6	76,0 и меньше
	д	87,0 и больше	76,2 – 86,5	75,0 и меньше
6	м	101,0 и больше	86,3 – 100,0	85,0 и меньше
	д	100,0 и больше	88,0 – 99,6	87,0 и меньше
7	м	113,0 и больше	100,0 – 112,7	99,0 и меньше
	д	114,0 и больше	98,0 – 113,4	97,0 и меньше

2 – 1

**Метание правой рукой вдаль, в (м)**

Возраст (лет)	Пол	Высокий уровень (5)	Средний уровень (4)	Низкий уровень (3)
5	м	5,2 и больше	5,0	4,8 и меньше
	д	3,6 и больше	3,4	3,2 и меньше
6	м	5,9 и больше	5,7	5,5 и меньше
	д	4,3 и больше	4,1	3,9 и меньше
7	м	8,0 и больше	7,8	7,6 и меньше
	д	5,2 и больше	5,0	4,8 и меньше

2 – 1

**Метание левой рукой вдаль, в (м)**

Возраст (лет)	Пол	Высокий уровень (5)	Средний уровень (4)	Низкий уровень (3)
5	м	3,5 и больше	3,3	3,1 и меньше
	д	3,2 и больше	3,0	2,8 и меньше
6	м	4,7 и больше	4,5	4,3 и меньше
	д	3,9 и больше	3,7	3,5 и меньше
7	м	5,3 и больше	5,1	4,9 и меньше
	д	4,6 и больше	4,4	4,2 и меньше