



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАФСУ «СШОР
«Металлург»
С.А. Парфененок
« » 2020 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о контрольно-переводных нормативах для зачисления спортсменов, проходящих спортивную подготовку на тренировочные этапы по виду спорта хоккей.

1. Общие положения

1.2 Настоящее Положение разработано в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 мая 2019 года №373 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ» и ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ» МАФСУ «СШОР «МЕТАЛЛУРГ» (раздел 4).

1.2 Настоящее Положение определяет требования для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта хоккей для зачисления на тренировочный этап (далее ЭТ).

1.3 Контрольно-переводные испытания являются обязательными для всех спортсменов МАФСУ «СШОР «Металлург».

2. Цели контрольно-переводных испытаний.

Целью сдачи контрольно-переводных нормативов (далее КПН) по общефизической (далее ОФП) и специальной спортивной подготовки (далее СФП) является измерение и оценка различных показателей спортсмена для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода его на следующий этап спортивной подготовки.

3. Порядок проведения контрольно-переводных испытаний.

3.1 К контрольно-переводным испытаниям допускаются все спортсмены прошедшие предыдущий этап спортивной подготовки и имеющие врачебный допуск на день сдачи КПН.

3.2 Спортсмены, выезжающие на тренировочные и спортивные мероприятия могут пройти итоговые испытания досрочно.

3.3 Оценка показателей ОФП и СФП проводится в соответствии с КПН по виду спорта «Хоккей».

3.4 КПН принимаются один раз в год с конца апреля текущего года до конца мая текущего года, перечень и количество сдаваемых КПН утверждается на тренерском совете, результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском совете и выносятся на утверждение тренерским советом.

3.5 КПН принимаются комиссией, созданной в СШОР «Металлург» приказом директора, в которую входит тренер, директор, старший тренер, заместитель по СР, инструктор-методист.

3.6 По итогам контрольно-переводных испытаний заполняется протокол сдачи тестов.

3.7 Перед проведением тестирования необходимо объяснить спортсменам его цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все тесты.

3.8 Перед тестированием должна быть проведена разминка.

3.9 Все измерения проводятся по единой методике. Могут проводиться как на тренировочных занятиях, так и в форме внеучебных мероприятий.

3.10 Форма проведения тестирования спортсменов СШОР «Металлург» должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

3.11 В период проведения КПН приказом директора создается конфликтная комиссия для решения спорных вопросов при проведении контрольно-переводных испытаний.

4. Порядок зачисления спортсмена на тренировочный этап МАФСУ «СШОР «Металлург».

4.1 Спортсмен переводится на тренировочный этап при условии выполнения КПН минимальный проходной балл: 36 баллов ((юноши, девушки) для защитников и нападающих), 32 балла ((юноши, девушки) для вратарей) по ОФП и СФП и положительной динамике индивидуальной игровой статистики.

4.2 Перевод спортсмена досрочно на ЭТ может проводиться по решению тренерского совета на основании выполнения КПН по ОФП, СФП и показанных высоких спортивных результатах.

4.3 Спортсмен, успешно сдавший КПН и принимавший участие в официальных спортивных мероприятиях по виду спорта «хоккей», переводится на следующий этап спортивной подготовки.

4.4. Спортсмен, не выполнивший требования программы спортивной подготовки, и не сдавший КПН не переводится на следующий этап спортивной подготовки и имеет возможность продолжить тренировочный процесс на том же этапе или продолжить

занятия хоккеем в группах по общеразвивающей программе с элементами хоккея, но не более одного года.

4.5. Вопрос о продолжении тренировок для данной категории спортсменов рассматривается на тренерском совете, на основании КПН спортсменов и рекомендации тренерского совета.

5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		Юноши	Девушки
Бег 30 м с высокого старта*	с	Не более	
		5,5	5,8
Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см	Не менее	
		160	145
И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	Не менее	
		5	-
И.П. – упор лежа Сгибание и разгибание рук*	количество раз	Не менее	
		-	12
Бег 1 км с высокого старта*	мин, с	Не более	
		5,50	6,20
Бег на коньках на 30 м*	с	Не более	
		5,8	6,4
Бег на коньках на 30 м спиной веред**	с	Не более	
		7,3	7,9
Бег на коньках слаломный без шайбы**	с	Не более	
		12,5	13,0
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**	с	Не более	
		14,5	15,0
Бег на коньках челночный 6x9 м**	с	Не более	
		16,5	17,5

Бег на коньках челночный в стойке вратаря**	с	Не более	
		42	45
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря**	с	Не более	
		43	47

*Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх).

**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

** Обязательное упражнение для вратарей.

5.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе ТГ-1 (10-11 лет), юноши

№ п/п	Упражнения	Не сдал	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	более 5,5	5,5	5,3	5,2
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	менее 160	160	165	170
3.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*, раз	менее 4	5	6	7
4.	Бег 1 км с высокого старта*, мин, с	более 5,50	5,50	5,40	5,35
5.	Бег на коньках на 30 м*, с	более 5,8	5,8	5,6	5,4
6.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	более 16,5	16,5	16,3	16,0
7.	Бег на коньках на 30 м спиной веред**, с	более 7,3	7,3	7,1	6,9
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	более 12,5	12,5	12,3	12,1
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	более 14,5	14,5	14,3	14,1
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря**, с	более 42	42	41,8	41,7
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря**, с	более 43	43	42,7	42,5

*Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх).

**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

** Обязательное упражнение для вратарей.

Для перевода на данный этап подготовки необходимо набрать 36 баллов ((юноши, девушки) для защитников и нападающих), 32 балла ((юноши, девушки) для вратарей) по ОФП и СФП минимально.

5.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе ТГ-2 (11-12 лет), юноши

№ п/п	Упражнения	Не сдал	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	более 5,3	5,3	5,1	5,0
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	менее 170	170	175	180
3.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*, раз	менее 6	6	7	8
4.	Бег 1 км с высокого старта*, мин, с	более 5,30	5,30	5,20	5,10
5.	Бег на коньках на 30 м*, с	более 5,5	5,5	5,3	5,1
6.	Бег на коньках челночный бх9 м**, с	более 16,3	16,3	16,1	15,9
7.	Бег на коньках на 30 м спиной веред**, с	более 7,0	7,0	6,8	6,6
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	более 12,1	12,1	11,9	11,7
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	более 14,1	14,1	13,9	13,7
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря**, с	более 41,7	41,7	41,5	41,4
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря**, с	более 42,4	42,4	42,1	41,8

*Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх).

**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

** Обязательное упражнение для вратарей.

Для перевода на данный этап подготовки необходимо набрать 36 баллов ((юноши, девушки) для защитников и нападающих), 32 балла ((юноши, девушки) для вратарей) по ОФП и СФП минимально.

5.3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе ТГ-3 (12-13 лет), юноши

№ п/п	Упражнения	Не сдал	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	более 5,0	5,0	4,8	4,7
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	менее 180	180	185	190
3.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*, раз	менее 7	7	8	9
4.	Бег 1 км с высокого старта*, мин, с	более 5,00	5,00	4,50	4,40
5.	Бег на коньках на 30 м*, с	более 5,3	5,3	5,0	4,8
6.	Бег на коньках челночный 6x9 м**, с	более 16,1	16,1	15,9	15,6
7.	Бег на коньках на 30 м спиной веред**, с	более 6,8	6,8	6,6	6,4
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	более 11,8	11,8	11,6	11,4
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	более 13,8	13,8	13,6	13,3
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря**, с	более 41,4	41,4	41,1	41,0
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря**, с	более 41,6	41,6	41,3	41

*Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх).

**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

** Обязательное упражнение для вратарей.

Для перевода на данный этап подготовки необходимо набрать 36 баллов ((юноши, девушки) для защитников и нападающих), 32 балла ((юноши, девушки) для вратарей) по ОФП и СФП минимально.

5.4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе ТГ-4 (13-14 лет), юноши

№ п/п	Упражнения	Не сдал	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	более 4,9	4,9	4,7	4,6
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	менее 190	190	195	200
3.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*, раз	менее 8	8	9	10
4.	Бег 1 км с высокого старта*, мин, с	более 4,30	4,30	4,15	4,00
5.	Бег на коньках на 30 м*, с	более 5,0	5,0	4,8	4,7
6.	Бег на коньках челночный 6x9 м**, с	более 15,9	15,9	15,7	15,5
7.	Бег на коньках на 30 м спиной веред**, с	более 6,6	6,6	6,4	6,2
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	более 11,5	11,5	11,3	11,1
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	более 13,5	13,5	13,3	13,0
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря**, с	более 40,9	40,9	40,7	40,5
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря**, с	более 40,9	40,9	40,7	40,4

*Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх).

**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

** Обязательное упражнение для вратарей.

Для перевода на данный этап подготовки необходимо набрать 36 баллов ((юноши, девушки) для защитников и нападающих), 32 балла ((юноши, девушки) для вратарей) по ОФП и СФП минимально.

5.5 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе ТГ-5 (14-15 лет), юноши

№ п/п	Упражнения	Не сдал	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	более 4,8	4,8	4,6	4,4
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	менее 195	195	205	210
3.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*, раз	менее 10	10	11	12
4.	Бег 1 км с высокого старта*, мин, с	более 4,0	4,0	3,5	3,4
5.	Бег на коньках на 30 м*, с	более 4,8	4,8	4,6	4,4
6.	Бег на коньках челночный 6x9 м**, с	более 15,6	15,6	15,3	15,0
7.	Бег на коньках на 30 м спиной веред**, с	более 6,3	6,3	6,0	5,9
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	более 11,0	11,0	10,8	10,7
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	более 13,0	13,0	12,8	12,6
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря**, с	более 40,6	40,5	40,3	40,1
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря**, с	более 40,5	40,4	40,2	39,0

*Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх).

**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

** Обязательное упражнение для вратарей.

Для перевода на данный этап подготовки необходимо набрать **36 баллов** ((юноши, девушки) для защитников и нападающих), **32 балла** ((юноши, девушки) для вратарей) по ОФП и СФП минимально.

5.6 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе ТГ-1 (10-11 лет), девушки

№ п/п	Упражнения	Не сдал	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	более 5,8	5,8	5,6	5,4
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	менее 145	145	150	155
3.	И.П. – упор лежа Сгибание и разгибание рук*, раз	менее 12	12	14	16
4.	Бег 1 км с высокого старта*, мин, с	более 6,2	6,2	6,1	6,0
5.	Бег на коньках на 30 м*, с	более 6,4	6,4	6,2	6,0
6.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	более 14,6	17,5	17,3	17,1
7.	Бег на коньках на 30 м спиной веред**, с	более 7,9	7,9	7,7	7,5
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	более 13,0	13,0	12,8	12,6
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	более 15,0	15,0	14,8	14,6
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря**, с	более 45	45	44,9	44,8
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря**, с	более 47	47	46,7	46,3

*Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх).

**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

** Обязательное упражнение для вратарей.

Для перевода на данный этап подготовки необходимо набрать **36 баллов** ((юноши, девушки) для защитников и нападающих), **32 балла** ((юноши, девушки) для вратарей) по ОФП и СФП минимально.

5.7 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе ТГ-2 (11-12 лет), девушки

№ п/п	Упражнения	Не сдал	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	более 5,6	5,6	5,4	5,2
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	менее 150	150	155	160
3.	И.П. – упор лежа Сгибание и разгибание рук*, раз	менее 12	12	15	17
4.	Бег 1 км с высокого старта*, мин, с	более 6,0	6,0	5,5	5,4
5.	Бег на коньках на 30 м*, с	более 6,2	6,2	6,0	5,8
6.	Бег на коньках челночный бх9 м**, с	более 17,3	17,3	17,1	17,0
7.	Бег на коньках на 30 м спиной веред**, с	более 7,7	7,7	7,5	7,3
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	более 12,8	12,8	12,6	12,4
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	более 14,8	14,8	14,6	14,4
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря**, с	более 45	45	44,8	44,7
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря**, с	более 46,3	46,3	46,0	45,7

*Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх).

**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

** Обязательное упражнение для вратарей.

Для перевода на данный этап подготовки необходимо набрать 36 баллов ((юноши, девушки) для защитников и нападающих), 32 балла ((юноши, девушки) для вратарей) по ОФП и СФП минимально.

5.8 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе ТГ-3 (12-13 лет), девушки

№ п/п	Упражнения	Не сдал	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	более 5,4	5,4	5,2	5,1
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	менее 155	155	160	165
3.	И.П. – упор лежа Сгибание и разгибание рук*, раз	менее 13	13	16	18
4.	Бег 1 км с высокого старта*, мин, с	более 5,45	5,45	5,35	5,25
5.	Бег на коньках на 30 м*, с	более 6,0	6,0	5,8	5,6
6.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	более 17,0	17,0	16,8	16,6
7.	Бег на коньках на 30 м спиной вперёд**, с	более 7,5	7,5	7,3	7,1
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	более 12,6	12,6	12,4	12,2
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	более 14,6	14,6	14,4	14,2
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря**, с	более 45	45	44,7	44,6
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря**, с	более 45,6	45,6	45,3	45

*Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх).

**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

** Обязательное упражнение для вратарей.

Для перевода на данный этап подготовки необходимо набрать **36 баллов** ((юноши, девушки) для защитников и нападающих), **32 балла** ((юноши, девушки) для вратарей) по ОФП и СФП минимально.

5.9 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе ТГ-4 (13-14 лет), девушки

№ п/п	Упражнения	Не сдал	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	более 5,3	5,3	5,1	5,0
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	менее 160	160	165	170
3.	И.П. – упор лежа Сгибание и разгибание рук*, раз	менее 14	14	17	19
4.	Бег 1 км с высокого старта*, мин, с	более 5,4	5,3	5,2	5,1
5.	Бег на коньках на 30 м*, с	более 5,7	5,7	5,5	5,4
6.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	более 16,7	16,7	16,5	16,3
7.	Бег на коньках на 30 м спиной веред**, с	более 7,3	7,3	7,2	7,0
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	более 12,4	12,4	12,3	12,1
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	более 14,4	14,4	14,3	14,1
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря**, с	более 45	45	44,6	44,5
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря**, с	более 45	45	44,7	44,5

*Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх).

**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

** Обязательное упражнение для вратарей.

Для перевода на данный этап подготовки необходимо набрать **36 баллов** ((юноши, девушки) для защитников и нападающих), **32 балла** ((юноши, девушки) для вратарей) по ОФП и СФП минимально.

5.10 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе ТГ-5 (14-15 лет), девушки

№ п/п	Упражнения	Не сдал	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	более 5,1	5,1	5,0	4,9
2.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	менее 170	170	175	180
3.	И.П. – упор лежа Сгибание и разгибание рук*, раз	менее 15	15	18	20
4.	Бег 1 км с высокого старта*, мин, с	более 5,15	5,15	5,05	5,0
5.	Бег на коньках на 30 м*, с	более 5,5	5,5	5,3	5,2
6.	Бег на коньках челночный 6x9 м**, с	более 16,4	16,4	16,2	16,0
7.	Бег на коньках на 30 м спиной веред**, с	более 7,1	7,1	6,9	6,7
8.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	более 12,3	12,3	12,2	12,0
9.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	более 14,2	14,2	14,1	14,0
10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря**, с	более 45	45	44,5	44,4
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря**, с	более 44,5	44,5	44,2	43

*Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх).

**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

** Обязательное упражнение для вратарей.

Для перевода на данный этап подготовки необходимо набрать 36 баллов ((юноши, девушки) для защитников и нападающих), 32 балла ((юноши, девушки) для вратарей) по ОФП и СФП минимально.

6. Описание нормативов для зачисления в группы на тренировочный этап

1. **Бег 30 м с высокого старта.** Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

2. **Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.** Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

3. **И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.** Определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.

4. **И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук.** Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п.- сгибание – разгибание - и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

5. **Бег 1 км с высокого старта.** Определяет уровень выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью. По пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

6. **Бег на коньках 30 м.** Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

7. **Бег на коньках челночный 6х9 м.** Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком. (Смотри приложение, рис. 1).

8. **Бег на коньках спиной вперед 30 м.** Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

9. **Бег на коньках слаломный без шайбы.** Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. (Смотри приложение, рис. 2).

10. **Бег на коньках слаломный с ведением шайбы.** Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники

владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

11. **Бег на коньках челночный в стойке вратаря.** Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед катит до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа – центральная отметка по центру – точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева. (Смотри приложение, рис. 3).

12. **Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря.** Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и двигается до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается тест финишируя спиной вперед касанием ворот любой частью тела. (Смотри приложение, рис. 4).

Рекомендуемая последовательность выполнения тестов: тесты вне льда (юноши) 2,1,3,5; тесты вне льда (девушки) 2,1,4,5; тесты на льду 6,8,9,10,7; вратари 12,11.