

**Критерии индивидуального отбора для приема и зачисления  
на программу спортивной подготовки по хоккею  
на 2021 – 2022 тренировочный год.**

**Нормативы  
по общей физической и специальной физической подготовке  
на этапе начальной подготовки**

| Развиваемое физическое качество | Норматив  | Баллы | Юноши                    |                               |
|---------------------------------|---|-------|--------------------------|-------------------------------|
|                                 |   |       | НП до года (б/р) 8-9 лет | НП свыше года (б/р) 10-11 лет |
| Быстрота                        | Бег на 20 м с высокого старта (сек)                 | 5     | 4,0                      | 3,8                           |
|                                 |   | 4     | 4,3                      | 4,1                           |
|                                 |   | 3     | 4,5                      | 4,3                           |
|                                 | Бег на коньках на 20 м, (сек)                       | 5     | 4,4                      | 4,2                           |
|                                 |   | 4     | 4,6                      | 4,4                           |
|                                 |   | 3     | 4,8                      | 4,6                           |
| Сила                            | Прыжок в длину толчком с двух ног (см)              | 5     | 145                      | 175                           |
|                                 |   | 4     | 140                      | 160                           |
|                                 |   | 3     | 135                      | 145                           |
|                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 5     | 30                       | 40                            |
|                                 |   | 4     | 25                       | 35                            |
|                                 |   | 3     | 20                       | 30                            |
| Координационные способности     | Бег на коньках на 20 м спиной вперед (сек)          | 5     | 6,4                      | 6,2                           |
|                                 |   | 4     | 6,6                      | 6,4                           |
|                                 |   | 3     | 6,8                      | 6,6                           |
|                                 | Слаломный бег на коньках с ведением шайбы (сек)     | 5     | 14,3                     | 14,1                          |
|                                 |   | 4     | 14,5                     | 14,2                          |
|                                 |   | 3     | 14,7                     | 14,5                          |
|                                 | Слаломный бег на коньках без шайбы (сек)            | 5     | 12,7                     | 12,1                          |
|                                 |   | 4     | 12,9                     | 12,3                          |
|                                 |   | 3     | 13,1                     | 12,5                          |
| Выносливость                    | Челночный бег на коньках 6x9 м (сек)                | 5     | 17,9                     | 16,1                          |
|                                 |   | 4     | 18,7                     | 16,3                          |
|                                 |   | 3     | 19,4                     | 16,5                          |

**Нормативы**  
**по общей физической и специальной физической подготовке**  
**на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

| Развиваемое физическое качество | Норматив  | Баллы | Юноши                         |                              |
|---------------------------------|---|-------|-------------------------------|------------------------------|
|                                 |   |       | Т-1<br>(III юн.)<br>11-12 лет | Т-2<br>(II юн.)<br>12-13 лет |
| Быстрота                        | Бег 30 м с высокого старта (сек)                | 5     | 5,0                           | 4,9                          |
|                                 |   | 4     | 5,2                           | 5,0                          |
|                                 |   | 3     | 5,5                           | 5,4                          |
|                                 | Бег на коньках 30 м, (сек)                      | 5     | 5,2                           | 5,0                          |
|                                 |   | 4     | 5,5                           | 5,4                          |
|                                 |   | 3     | 5,8                           | 5,6                          |
| Сила                            | Подтягивание на перекладине (кол-во раз)        | 5     | 12                            | 14                           |
|                                 |   | 4     | 11                            | 13                           |
|                                 |   | 3     | 10                            | 12                           |
|                                 | Прыжок в длину с места (см)                     | 5     | 205                           | 220                          |
|                                 |   | 4     | 195                           | 210                          |
|                                 |   | 3     | 185                           | 200                          |
| Координационные способности     | Бег на коньках спиной вперед 30 м (сек)         | 5     | 6,9                           | 6,7                          |
|                                 |   | 4     | 7,1                           | 6,9                          |
|                                 |   | 3     | 7,3                           | 7,1                          |
|                                 | Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)        | 5     | 12,0                          | 11,8                         |
|                                 |   | 4     | 12,2                          | 12,0                         |
|                                 |   | 3     | 12,5                          | 12,3                         |
|                                 | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек) | 5     | 14,0                          | 13,8                         |
|                                 |   | 4     | 14,2                          | 14,0                         |
|                                 |   | 3     | 14,5                          | 14,3                         |
| Выносливость                    | Челночный бег на коньках 6x9 м (сек)            | 5     | 15,9                          | 15,7                         |
|                                 |   | 4     | 16,0                          | 15,8                         |
|                                 |   | 3     | 16,1                          | 15,9                         |

Для зачисления на программу спортивной подготовки необходимо выполнение всех нормативных требований набрав в сумме не менее 24 баллов, наличие спортивного разряда, соответствующего возрасту и этапу подготовки.

В случае равенства количества баллов у двух или более поступающих, преимущество имеет поступающий, выполнивший результативнее упражнение:

1. «Бег на коньках 20/30 метров (сек.)»;
2. «Челночный бег на коньках 6x9 м (сек.)»;
3. «Слаломный бег с шайбой (сек.)».

Количество спортсменов для зачисления определяется с учетом возможности учреждения и утвержденного муниципального задания на оказание муниципальных услуг на соответствующий финансовый год.

### **Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования**

#### Оценка общей физической подготовленности

1. **Бег с высокого старта.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств. Тест проводится на дистанции 20/30 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с). (Даются 2 попытки)

2. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90 максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

3. **Прыжок в длину толчком двух ног.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств, а также уровня развития координационных способностей. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

4. **Подтягивание на высокой перекладине.** Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

#### Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. **Бег на коньках.** Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

2. **Бег на коньках спиной вперед.** Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

3. **Челночный бег 6х9 метров.** Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (сек.).

4. **Слаломный бег с шайбой.** Тест для определения уровня владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (сек.) и техника выполнения. (Рис.1)

5. **Слаломный бег без шайбы.** Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (сек.) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4. (Рис.1)

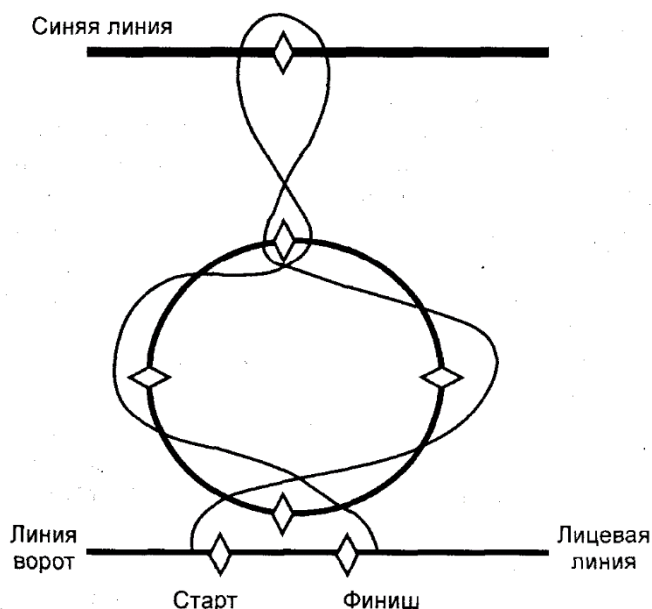


Рис. 1. Слаломный бег