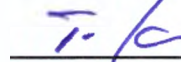


Государственное бюджетное учреждение Ростовской области
«Спортивная школа олимпийского резерва №6»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ РО «СШОР №6»

 Т. Кульба

Приказ № 002 от 14.11.2019



ПОЛОЖЕНИЕ
о приеме нормативов для зачисления,
контрольных, контрольно-переводных нормативов
по виду спорта хоккей

Рассмотрено на заседании тренерского совета
от 14.11.2019 Протокол № 7

г. Ростов-на-Дону
2019

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее положение определяет основу нормативов для зачисления в ГБУ РО «СШОР №6», контрольных, контрольно-переводных нормативов на этапы спортивной подготовки по хоккею (далее – Положение, далее – Учреждение)

1.2. Положение разработано в соответствии:

- Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (утвержденным приказом Министерства спорта России от 15.05.2019 г. №373);
- Программой спортивной подготовки по виду спорта хоккей ГБУ РО «СШОР №6»;

1.3. Положение обсуждается на совете Учреждения, имеющим право вносить в него свои изменения и дополнения.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.

2.1. **Цель контрольно-переводных нормативов** – измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке, технико-тактической подготовке спортсменов для оценки эффективности спортивной тренировки, зачисления и перевода спортсменов на соответствующий год/этап подготовки. Объективная оценка результативности реализации программ спортивной подготовки.

2.2. **Задачи** – выявление степени сформированности практических умений и навыков у занимающихся по виду спорта – хоккей.

3. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ

3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы являются обязательными для всех спортсменов ГБУ РО «СШОР №6».

3.2. Для зачисления в спортивную школу на этапы спортивной подготовки нормативы для зачисления являются обязательными и считаются вступительными.

3.3. К контрольным и контрольно-переводным нормативам допускаются все занимающиеся учреждения, имеющие врачебный допуск на день сдачи нормативов.

3.4. Спортсмены, выезжающие на соревнования, тренировочные сборы, могут сдать контрольные, контрольно-переводные нормативы досрочно.

3.5. За две недели до приема нормативов, составляется общий график проведения контрольно-переводных нормативов, который утверждается приказом директора Учреждения.

3.6. Система контроля за общей физической, специальной физической, технической подготовкой спортсменов включает в себя нормативы для зачисления и перевода в группы на этапы спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» от 15.05.2019 №373 (Приложение №1).

3.7. С целью отслеживания положительной динамики роста спортивных результатов у спортсменов спортивной школы, 3 раза в год: в марте, мае, сентябре текущего года проводятся (промежуточные контрольные нормативы). Для проведения промежуточного контроля тренер вправе использовать нормативы согласно (Приложению №1 настоящего Положения) или добавлять упражнения на свое усмотрение в соответствии с выполнением поставленных задач в данный период спортивной подготовки. Результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском совете.

3.8. Контрольно-переводные нормативы проводятся в декабре, в конце этапа спортивной подготовки и принимаются комиссией, созданной в Учреждении приказом директора, в которую входит директор, заместитель директора тренеры, инструктор-методист. Результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском совете.

3.9. Перед проведением нормативов, тренеру необходимо объяснить спортсменам цель, методику выполнения и критерии оценки упражнений.

3.10. Тренеру необходимо организовать явку спортсменов всех тренировочных групп, согласно списочному составу.

3.11. В случае неявки спортсменов, тренер предоставляет объяснительную записку директору ГБУ РО «СШОР №6».

3.12. Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

3.13. Форма проведения тестирования занимающихся Учреждения должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

4. ПОРЯДОК ПЕРЕВОДА СПОРТСМЕНОВ.

4.1. Перевод спортсменов с года/этапа на год/этап осуществляется на основании сдачи контрольно-переводных нормативов, а также на основании показанных спортивно-соревновательных результатов.

4.2. Занимающиеся, успешно сдавшие итоговые контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по хоккею, переводятся на следующий год/этап спортивной подготовки.

4.3. Перевод занимающихся досрочно в группу следующего этапа спортивной подготовки может проводиться по решению тренерского совета на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по общей - физической, специальной – физической, технической подготовке и показанных высоких спортивных результатов, успешно справившихся с программой спортивной подготовки.

4.4. Занимающиеся, не выполнившие требования программы спортивной подготовки и не сдавшие контрольно-переводные нормативы, не переводятся на следующий год/этап подготовки и имеют возможность продолжить спортивную подготовку повторно на том же году/этапе **не более 1 года**. Вопрос о продолжении спортивной подготовки для данной категории занимающихся рассматривается на тренерском совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов занимающимися и рекомендаций тренерского совета.

4.5. Администрация ГБУ РО «СШОР №6» так же оставляет за собой право, предложить родителям спортсменов, не выполняющим требования программы по виду спорта хоккей и не сдавшим контрольно-переводные нормативы, рассмотреть возможность продолжения тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах по виду спорта на платной основе.

5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ

5.1. Контрольно-переводные нормативы проводятся во всех группах в соответствии с планами и программами спортивной подготовки.

5.2. Для проведения контрольно-переводных нормативов тренерский состав готовит: спортивный инвентарь, место проведения. Тренер предоставляет в спортивный отдел в письменном виде график проведения контрольно-переводных нормативов своих спортивных групп, не менее чем за две недели до срока проведения контрольно-переводных нормативов. На основании представленных графиков, составляется общий график

проведения контрольно-переводных нормативов занимающимися Учреждения, который утверждается директором.

5.3. Для контроля проведения контрольно-переводных нормативов формируется аттестационная комиссия (далее Комиссия). Возглавляет Комиссию (председатель) директор или заместитель директора. Секретарь Комиссии - инструктор-методист (является членом комиссии), членами Комиссии – тренерский коллектив.

5.4. Комиссия осуществляет свою деятельность в период приема контрольно-переводных нормативов у занимающихся Учреждения. Действия Комиссии напрямую связаны с реализацией целей и задач подготовки занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки. Комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче контрольно-переводных нормативов занимающимися. Оценка Комиссии является незыблемой для всех тренеров Учреждения.

5.5. Контрольно-переводные нормативы, принимаемые у занимающихся, оформляются протоколами, которые хранятся в делах учреждения. Протокол после подписания его членами комиссии предоставляется на утверждение директору, и служит основанием для приказа о переводе спортсмена на следующий год/этап спортивной подготовки.

6. ОЦЕНКА, ДОКУМЕНТАЦИЯ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ.

6.1. Для сдачи контрольно-переводных нормативов тренеры готовят списки занимающихся каждого этапа подготовки; инструктор-методист составляет график контрольно-переводных нормативов.

6.2. Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в протоколы.

6.3. Протоколы подписываются председателем комиссии.

6.4. Считается что спортсмен успешно сдал, выполнил контрольно-переводные нормативы в том случае, если в графе «итоговый результат» стоит «Зачет». Итоговый результат в свою очередь формируется по сумме «зачетов» каждого выполненного норматива протокола. Если в протоколе сумма выполненных нормативов (зачетов) больше или равна сумме невыполненных (незачетов), то в итоговой графе ставится «Зачет». Если сумма невыполненных нормативов (незачетов) больше суммы выполненных, то в итоговой графе ставится «Незачет» и контрольно-переводные нормативы считаются не выполненными.

6.5. Результаты контрольно-переводных нормативов анализируются на тренерском совете.

6.6. Данные протоколов служат основанием для приказа о переводе занимающегося на соответствующий год/этап подготовки или его отчислением.

6.7. Списки о переводе занимающихся на следующий год/этап спортивной подготовки оформляются заместителем директора или инструктором-методистом и утверждаются директором Учреждения.

1. Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

1-й год

(8 лет, возраст достигаемый спортсменом в первый тренировочный год)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег 20 м с высокого старта*	с	не более	
			4,5	5,3
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см	не менее	
			135	125
3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			15	10
4.	Бег на коньках 20 м **	с	не более	
			4,8	5,5
5.	Бег на коньках челночный 6х9 м **	с	не более	
			17,0	18,5
6.	Бег на коньках спиной вперед 20 м **	с	не более	
			6,8	7,4
7.	Бег на коньках слаломный без шайбы **	с	не более	
			13,5	14,5
8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы **	с	не более	
			15,5	17,5

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

* Обязательное упражнение.

** Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

2-й год

(9 лет, возраст достигаемый спортсменом во второй тренировочный год)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег 20 м с высокого старта*	с	не более	
			4,3	5,0
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см	не менее	
			140	130
3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			16	10
4.	Бег на коньках 20 м **	с	не более	
			4,5	5,1
5.	Бег на коньках челночный 6х9 м **	с	не более	
			16,9	18,2
6.	Бег на коньках спиной вперед 20 м **	с	не более	
			6,1	6,7
7.	Бег на коньках слаломный без шайбы **	с	не более	
			13,2	14,0
8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы **	с	не более	
			15,2	17,0

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

* Обязательное упражнение.

** Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

3-й год

(10 лет, возраст достигаемый спортсменом в третий тренировочный год)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег 20 м с высокого старта*	с	не более	
			4,0	4,5
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см	не менее	
			150	137
3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			17	11
4.	Бег на коньках 20 м **	с	не более	
			4,1	4,7
5.	Бег на коньках челночный 6х9 м **	с	не более	
			16,7	17,8
6.	Бег на коньках спиной вперед 20 м **	с	не более	
			5,4	6,0
7.	Бег на коньках слаломный без шайбы **	с	не более	
			12,9	13,5
8.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы **	с	не более	
			14,9	16,0

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

* Обязательное упражнение.

** Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

**2. Нормативы общей физической и специально физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе**

4-й год

(11 лет, возраст достигаемый спортсменом в четвертый тренировочный год)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта*	с	не более	
			5,5	5,8
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см	не менее	
			160	145
3.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			5	-
4.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			-	12
5.	Бег 1 км с высокого старта*	мин, с	не более	
			5,50	6,20
6.	Бег на коньках 30 м **	с	не более	
			5,8	6,4
7.	Бег на коньках челночный 6х9 м **	с	не более	
			16,5	17,5
8.	Бег на коньках спиной вперед 30 м **	с	не более	
			7,3	7,9
9.	Бег на коньках слаломный без шайбы **	с	не более	
			12,5	13,0
10.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы **	с	не более	
			14,5	15,0
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря ***	с	не более	
			42	45
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря ***	с	не более	
			43	47

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

* Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

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

*** Обязательное упражнение для вратарей.

5-й год

(12 лет, возраст достигаемый спортсменом в пятый тренировочный год)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта*	с	не более	
			5,3	5,7
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см	не менее	
			170	155
3.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			6	-
4.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			-	12
5.	Бег 1 км с высокого старта*	мин, с	не более	
			5,3	6,0
6.	Бег на коньках 30 м **	с	не более	
			5,6	6,2
7.	Бег на коньках челночный 6х9 м **	с	не более	
			16,2	17,2
8.	Бег на коньках спиной вперед 30 м **	с	не более	
			7,0	7,6
9.	Бег на коньках слаломный без шайбы **	с	не более	
			12,2	12,7
10.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы **	с	не более	
			14,2	14,7
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря ***	с	не более	
			41,7	45
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря ***	с	не более	
			42,5	46,5

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

* Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

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

*** Обязательное упражнение для вратарей.

6-й год

(13 лет, возраст достигаемый спортсменом в шестой тренировочный год)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта*	с	не более	
			5,2	5,5
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см	не менее	
			180	165
3.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			7	-
4.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			-	13
5.	Бег 1 км с высокого старта*	мин, с	не более	
			5,0	5,7
6.	Бег на коньках 30 м **	с	не более	
			5,4	6,0
7.	Бег на коньках челночный 6х9 м **	с	не более	
			15,9	16,9
8.	Бег на коньках спиной вперед 30 м **	с	не более	
			6,7	7,3
9.	Бег на коньках слаломный без шайбы **	с	не более	
			11,9	12,4
10.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы **	с	не более	
			13,8	14,3
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря ***	с	не более	
			41,4	45
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря ***	с	не более	
			42,0	46,0

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

* Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

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

*** Обязательное упражнение для вратарей.

7-й год

(14 лет, возраст достигаемый спортсменом в седьмой тренировочный год)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта*	с	не более	
			5,0	5,3
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см	не менее	
			190	175
3.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			8	-
4.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			-	14
5.	Бег 1 км с высокого старта*	мин, с	не более	
			4,8	5,5
6.	Бег на коньках 30 м **	с	не более	
			5,2	5,8
7.	Бег на коньках челночный 6х9 м **	с	не более	
			15,6	16,6
8.	Бег на коньках спиной вперед 30 м **	с	не более	
			6,4	7,0
9.	Бег на коньках слаломный без шайбы **	с	не более	
			11,6	12,1
10.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы **	с	не более	
			13,5	14,0
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря ***	с	не более	
			41,0	45
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря ***	с	не более	
			41,0	45,0

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

* Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

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

*** Обязательное упражнение для вратарей.

8-й год

(15 лет, возраст достигаемый спортсменом в восьмой тренировочный год)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта*	с	не более	
			4,9	5,1
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см	не менее	
			200	185
3.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			10	-
4.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			-	14
5.	Бег 1 км с высокого старта*	мин, с	не более	
			4,5	5,3
6.	Бег на коньках 30 м **	с	не более	
			5,0	5,6
7.	Бег на коньках челночный 6х9 м **	с	не более	
			15,3	16,3
8.	Бег на коньках спиной вперед 30 м **	с	не более	
			6,0	6,7
9.	Бег на коньках слаломный без шайбы **	с	не более	
			11,3	11,8
10.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы **	с	не более	
			13,2	13,7
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря ***	с	не более	
			40,5	45
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря ***	с	не более	
			40,0	44,0

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

* Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

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

*** Обязательное упражнение для вратарей.

**3. Нормативы общей физической и специально физической подготовки
для зачисления и перевода в группы
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

(возраст для зачисления 15 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта*	с	не более	
			4,7	5,0
2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног*	м, см	не менее	
			11,7	9,30
3.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			12	-
4.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			-	15
5.	И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела*	количество раз	не менее	
			7	-
6.	Бег 400 м с высокого старта*	мин, с	не более	
			1,05	1,10
7.	Бег 3 км с высокого старта*	мин	не более	
			13	15
8.	Бег на коньках 30 м **	с	не более	
			4,7	5,3
9.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед **	с	не более	
			25	30
10.	Бег на коньках челночный 5x54**	с	не более	
			48	54
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря ***	с	не более	
			40	45
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря ***	с	не более	
			39	43

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

* Упражнение на выбор (выполнить не менее четырех).

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

*** Обязательное упражнение для вратарей.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

(2 тренировочный год)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта*	с	не более	
			4,5	5,0
2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног*	м, см	не менее	
			11,8	9,6
3.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			13	-
4.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			-	18
5.	И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела*	количество раз	не менее	
			10	-
6.	Бег 400 м с высокого старта*	мин, с	не более	
			1,04	1,09
7.	Бег 3 км с высокого старта*	мин, с	не более	
			12,7	14,7
8.	Бег на коньках 30 м **	с	не более	
			4,5	5,1
9.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед **	с	не более	
			24	28
10.	Бег на коньках челночный 5х54**	с	не более	
			47	52
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря ***	с	не более	
			38	44
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря ***	с	не более	
			37	41

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

* Упражнение на выбор (выполнить не менее четырех).

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

*** Обязательное упражнение для вратарей.

**4. Нормативы общей физической и специально физической подготовки
для зачисления и перевода в группы
на этапе высшего спортивного мастерства**

(возраст для зачисления 17 лет)

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег 30 м с высокого старта*	с	не более	
			4,2	5,0
2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног*	м, см	не менее	
			12	10
3.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			14	-
4.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			-	22
5.	И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела*	количество раз	не менее	
			20	10
6.	Бег 400 м с высокого старта*	мин, с	не более	
			1,03	1,08
7.	Бег 3 км с высокого старта*	мин	не более	
			12,3	14,3
8.	Бег на коньках 30 м **	с	не более	
			4,3	4,8
9.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед **	с	не более	
			22	26
10.	Бег на коньках челночный 5x54**	с	не более	
			45	50
11.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря ***	с	не более	
			35	42
12.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря ***	с	не более	
			35	39

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

* Упражнение на выбор (выполнить не менее четырех).

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

*** Обязательное упражнение для вратарей.

Описание тестов контрольно-переводных нормативов.

- Бег на 20, 30, 400, 1000, 3000 м с высокого старта.

По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают движения. По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

- Прыжок в длину с места.

Испытуемый встает к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширине 15-20 см, несколько раз, слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, резко взмахнув руками вперед-вверх, совершает прыжок вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Измеряется расстояние в см от стартовой линии до места приземления (по пяткам); тест характеризует скоростно-силовые качества мышц ног. Из 2-х попыток берется лучший результат.

- Пятерной прыжок в длину с места.

Испытуемый встает к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширине 15-20 см, несколько раз, слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, резко взмахнув руками вперед-вверх, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед и, попеременно отталкиваясь правой и левой ногой, приземляется на обе ноги. Измеряется расстояние в м, см от стартовой линии до места приземления (по пяткам).

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

- Сгибание и разгибание рук. Вис хватом сверху на высокой перекладине (подтягивание).

Подтягивание на перекладине выполняется из положения виса (хват сверху, ноги вместе). При сгибании рук необходимо подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется.

- Сгибание ног в положение полуприсед со штангой, вес штанги равен весу тела.

Необходимо подойти к раме для приседаний и снарядить штангу нужного веса.

Подсесть под снаряд, разместив гриф у себя на трапециях (чуть ниже шеи). Спина должна быть ровной с небольшим прогибом в пояснице. Взгляд направлен вперед и немного вверх. Стопы поставить в удобное положение, на ширине плеч или чуть шире.

Снять штангу со стоек и сделать пару небольших шагов назад.

Медленно и аккуратно присесть, не доводя бедра до параллели с полом. Угол в коленном суставе равен 110–120 градусов. Спина по-прежнему прямая, а в пояснице прогиб.

Максимально напрягая мышцы, подняться из нижнего положения, но до конца колени не разгибать. Сделать нужное количество повторов.

- Бег на коньках 20 м лицом вперед.

Хоккеисты с высокого старта с линии ворот (по сигналу тренера - лучше свистком) ускоряются и максимально быстро преодолевают дистанцию лицом вперед. Две попытки, в зачет идет лучший результат;

- Бег на коньках 20 м спиной вперед.

Хоккеисты, стоя вполборота к направлению движения, в высокой стойке, по сигналу тренера стартуют, ускоряются и максимально быстро преодолевают дистанцию спиной вперед. Две попытки, в зачет идет лучший результат. Испытуемые располагаются друг от друга на расстоянии 5-6 м.

- Бег на коньках челночный (6 x 9 м).

Спортсмен встает к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист бежит вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение и повторяет рывок в обратном направлении до линии старта, таким образом пробегает девятиметровый отрезок шесть раз. Необходимо напомнить спортсмену, что результат теста не будет засчитан, если он прежде чем повернуть в обратную сторону, не коснется коньками линии старта или противоположной линии. Торможение должно осуществляться левым и правым боком попеременно.

- Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед.

Старт с «усов» с внешней стороны круга вбрасывания (ближе к борту), обегание полукруга, далее движение по диагонали к другому кругу вбрасывания, обегание его, по диагонали возврат на первый круг - финиш на линии старта.