**Нормативные требования для зачисления и перевода**

**на этапы спортивной подготовки**

Таблица 1 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения, баллы | Норматив на 5 баллов | | Норматив на 4 балла | | Норматив на 3 балла | |
| юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. |
| 1 | Бег 20 м с высокого старта, с\* | 4,3 | 5,1 | 4,4 | 5,2 | 4,5 | 5,3 |
| 2 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см\* | 140 | 130 | 137 | 127 | 135 | 125 |
| 3 | И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук, кол-во раз\* | 17 | 12 | 16 | 11 | 15 | 10 |
| 4 | Бег на коньках 20 м, с\*\* | 4,6 | 5,3 | 4,7 | 5,4 | 4,8 | 5,5 |
| 5 | Бег на коньках челночный 6x9 м, с\*\* | 16,5 | 18,0 | 16,8 | 18,3 | 17,0 | 18,5 |
| 6 | Бег на коньках спиной вперед 20 м, с\*\* | 6,6 | 7,2 | 6,7 | 7,3 | 6,8 | 7,4 |
| 7 | Бег на коньках слаломный без шайбы, с\*\* | 13,0 | 14,0 | 13,3 | 14,3 | 13,5 | 14,5 |
| 8 | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, с\*\* | 15,0 | 17,0 | 15,3 | 17,3 | 15,5 | 17,5 |

Сокращение, содержащееся в таблице:

«И.П.» - исходное положение.

\* Обязательное упражнение.

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

***Примечание. Подсчитывается средний балл за все выполненные упражнения. Минимальный средний балл для зачисления на этап начальной подготовки – 3 балла.***

**Описание тестов**

Тест 1 «Бег 20 м с высокого старта». Определяет развитие 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.

Тест 2 «Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги». Определяет развитие 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

Тест 3 «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).

Тест 4 «Бег на коньках 20 м». Определяет уровень развития 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.

Тест 5 «Бег на коньках челночный 6х9 м». Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становятся 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.

Тест 6 «Бег на коньках спиной вперед 20 м». Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники бега на коньках 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.

Тест 7 «Бег на коньках слаломный без шайбы». Определяет уровень развития координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлении 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 стойки 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.

Тест 8 «Бег на коньках слаломный с ведением шайбы». Определяет уровень развития координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой и шайбой. 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.

Таблица 2 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения, баллы | Норматив на 5 баллов | | Норматив на 4 балла | | Норматив на 3 балла | |
| юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта, с\* | 5,3 | 5,6 | 5,4 | 5,7 | 5,5 | 5,8 |
| 2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см\* | 165 | 150 | 162 | 147 | 160 | 165 |
| 3 | И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук, кол-во раз \* | 7 | - | 6 | - | 5 | - |
| 4 | И.П. - упор лежа.  Сгибание и разгибание рук, кол-во раз \* | - | 14 | - | 13 | - | 12 |
| 5 | Бег 1 км с высокого старта, мин, с\* | 5,40 | 6,10 | 5,45 | 6,15 | 5,50 | 6,20 |
| 6 | Бег на коньках 30 м, с\*\* | 5,6 | 6,2 | 5,7 | 6,3 | 5,8 | 6,4 |
| 7 | Бег на коньках челночный 6x9 м, с\*\* | 16,0 | 17,0 | 16,3 | 17,3 | 16,5 | 17,5 |
| 8 | Бег на коньках спиной вперед 30 м, с\*\* | 7,1 | 7,7 | 7,2 | 7,8 | 7,3 | 7,9 |
| 9 | Бег на коньках слаломный без шайбы, с\*\* | 12,0 | 12,5 | 12,3 | 12,8 | 12,5 | 13,0 |
| 10 | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, с\*\* | 14,0 | 14,5 | 14,3 | 14,8 | 14,5 | 15,0 |
| 11 | Бег на коньках челночный в стойке вратаря, с\*\*\* | 40 | 43 | 41 | 44 | 42 | 45 |
| 12 | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, с\*\*\* | 41 | 45 | 42 | 46 | 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.

***Примечание. Подсчитывается средний балл за все выполненные упражнения. Минимальный средний балл для зачисления на этап начальной подготовки – 3 балла.***

**Описание тестов**

Тест 1 «Бег 30 м с высокого старта». Определяет уровень развития 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.

Тест 2 «Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги». Определяет уровень развития 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.

Тест 3 «И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине». Сгибание и разгибание рук. Определяет уровень развития 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.

Тест 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).

Тест 5 «Бег 1 км с высокого старта». Определяет уровень развития 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).

Тест 6 «Бег на коньках 30 м». Определяет уровень развития 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.

Тест 7 «Бег на коньках челночный 6х9 м». Определяет уровень развития специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становятся 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.

Тест 8 «Бег на коньках спиной вперед 30 м». Определяет уровень развития координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники бега на коньках 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.

Тест 9 «Бег на коньках слаломный без шайбы». Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлении 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 стойки 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.

Тест 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.

Тест 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 двигается 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.

Тест 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.

Таблица 3 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения, баллы | Норматив на 5 баллов | | Норматив на 4 балла | | Норматив на 3 балла | |
| юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта, с\* | 4,5 | 4,8 | 4,6 | 4,9 | 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, см\* | 12,00 | 9,60 | 11,85 | 9,45 | 11,70 | 9,30 |
| 3 | И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук, кол-во раз \* | 10 | - | 11 | - | 12 | - |
| 4 | И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук, кол-во раз \* | - | 13 | - | 14 | - | 15 |
| 5 | И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела, кол-во раз \* | 9 | - | 8 | - | 7 | - |
| 6 | Бег 400 м с высокого старта,  мин, с\* | 1,00 | 1,05 | 1,03 | 1,08 | 1,05 | 1,10 |
| 7 | Бег 3 км с высокого старта, мин,\* | 12,30 | 14,30 | 12,45 | 14,45 | 13 | 15 |
| 8 | Бег на коньках 30 м, с\*\* | 4,5 | 5,1 | 4,6 | 5,2 | 4,7 | 5,3 |
| 9 | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед, с\*\* | 21 | 28 | 24 | 29 | 25 | 30 |
| 10 | Бег на коньках челночный 5x54 м, с\*\* | 46 | 52 | 47 | 53 | 48 | 54 |
| 11 | Бег на коньках челночный в стойке вратаря, с\*\*\* | 38 | 43 | 39 | 44 | 40 | 45 |
| 12 | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, с\*\*\* | 37 | 41 | 38 | 42 | 39 | 43 |

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.

***Примечание. Подсчитывается средний балл за все выполненные упражнения. Минимальный средний балл для зачисления на этап начальной подготовки – 3 балла.***

**Описание тестов**

Тест 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.

Тест 2 «Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног». 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 первый прыжок толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу. Последующие прыжки выполняются толчком одной ноги, после пятого толчка спортсмен приземляется на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

Тест 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.

Тест 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).

Тест 5 «И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела». Определяет уровень силовых качеств мышц нижних конечностей. Приседания выполняются со штангой весом собственной массы тела. Из исходного положения стоя, ноги прямые, выполняется полуприсед с последующим выпрямлением ног.

Тест 6 «Бег 400 м с высокого старта». Определяет уровень скоростной выносливости. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м).

Тест 7 «Бег 3 км с высокого старта». Определяет уровень общей 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. Во времени проведения теста постоянно сообщать испытуемым, сколько кругом или метров осталось пройти, а по пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

Тест 8 «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.

Тест 9 «Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед». Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к усу окружности точки конечного вбрасывания (ближний к линии ворот и борту) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и осуществляет бег по «малой восьмерке» (вокруг кругов конечного вбрасывания) лицом вперед. Затем на стартовой отметке делает поворот на 180 градусов и проходит туже дистанцию спиной вперед, финишируя на линии старта. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 10 «Бег на коньках челночный 5х54 м». Определяет уровень специальной скоростной выносливости. На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной и другой стороны от ворот) на расстоянии 2, 5 м образуя как бы два «коридора». Два испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта (расположена в 130 см от линии ворот по направлению к точкам вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеисты катятся вперед до противоположной линии ворот, где выполняет разворот (торможение), делают касание крюком клюшки лицевого борта и катятся в обратном направлении. Финиш после прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот.

Тест 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 двигается 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. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 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 и клюшка 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. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Таблица 4 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения, баллы | Норматив на 5 баллов | | Норматив на 4 балла | | Норматив на 3 балла | |
| юн. | дев. | юн. | дев. | юн. | дев. |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта, с\* | 4,0 | 4,8 | 4,1 | 4,9 | 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, см\* | 12,50 | 10,50 | 12,25 | 10,25 | 12 | 10 |
| 3 | И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук, кол-во раз \* | 16 | - | 15 | - | 14 | - |
| 4 | И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук, кол-во раз \* | - | 24 | - | 23 | - | 22 |
| 5 | И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела, кол-во раз \* | 24 | 12 | 22 | 11 | 20 | 10 |
| 6 | Бег 400 м с высокого старта,  мин, с\* | 58 | 1,03 | 1,01 | 1,06 | 1,03 | 1,08 |
| 7 | Бег 3 км с высокого старта, мин,\* | 12,00 | 14,00 | 12,15 | 14.15 | 12,30 | 14,30 |
| 8 | Бег на коньках 30 м, с\*\* | 4,1 | 4,6 | 4,2 | 4,7 | 4,3 | 4,8 |
| 9 | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед, с\*\* | 20 | 24 | 21 | 25 | 22 | 26 |
| 10 | Бег на коньках челночный 5x54 м, с\*\* | 43 | 48 | 44 | 49 | 45 | 50 |
| 11 | Бег на коньках челночный в стойке вратаря, с\*\*\* | 33 | 40 | 34 | 41 | 35 | 42 |
| 12 | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, с\*\*\* | 33 | 37 | 34 | 38 | 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.

***Примечание. Подсчитывается средний балл за все выполненные упражнения. Минимальный средний балл для зачисления на этап начальной подготовки – 3 балла.***

**Описание тестов**

Тест 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.

Тест 2 «Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног». 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 первый прыжок толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу. Последующие прыжки выполняются толчком одной ноги, после пятого толчка спортсмен приземляется на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

Тест 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.

Тест 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).

Тест 5 «И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела». Определяет уровень силовых качеств мышц нижних конечностей. Приседания выполняются со штангой весом собственной массы тела. Из исходного положения стоя, ноги прямые, выполняется полуприсед с последующим выпрямлением ног.

Тест 6 «Бег 400 м с высокого старта». Определяет уровень скоростной выносливости. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м).

Тест 7 «Бег 3 км с высокого старта». Определяет уровень общей 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. Во времени проведения теста постоянно сообщать испытуемым, сколько кругом или метров осталось пройти, а по пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

Тест 8 «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.

Тест 9 «Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед». Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к усу окружности точки конечного вбрасывания (ближний к линии ворот и борту) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и осуществляет бег по «малой восьмерке» (вокруг кругов конечного вбрасывания) лицом вперед. Затем на стартовой отметке делает поворот на 180 градусов и проходит туже дистанцию спиной вперед, финишируя на линии старта. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 10 «Бег на коньках челночный 5х54 м». Определяет уровень специальной скоростной выносливости. На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной и другой стороны от ворот) на расстоянии 2, 5 м образуя как бы два «коридора». Два испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта (расположена в 130 см от линии ворот по направлению к точкам вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеисты катятся вперед до противоположной линии ворот, где выполняет разворот (торможение), делают касание крюком клюшки лицевого борта и катятся в обратном направлении. Финиш после прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот.

Тест 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 двигается 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. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 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 и клюшка 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. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.