

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Кольского района Мурманской области**

Учредитель: Администрация Кольского района Мурманской области

Программа вступительных испытаний

**для поступающих в МАУ ДО ДЮСШ Кольского района на
обучение по дополнительной предпрофессиональной программе
в области физической культуры и спорта по виду спорта
«Хоккей»**

**г.Кола
2022 г.**

Содержание вступительных испытаний

Вступительные испытания по виду спорта Хоккей проводятся в форме тестирования, которое заключается в выполнении контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой вступительных испытаний применительно к каждому этапу и периоду подготовки.

Для поступающих на базовый уровень подготовки первого года обучения вступительные испытания включают в себя:

вступительное испытание - Общая и специальная физическая подготовка.

Для поступающих на этап базового уровня подготовки второго и третьего годов обучения вступительные испытания включают в себя:

вступительное испытание - Общая физическая подготовка;

вступительное испытание - Специальная физическая подготовка;

вступительное испытание - Техническая подготовка.

Для поступающих на этап базового уровня подготовки четвертого-шестого годов обучения и углубленный уровень сложности первого и второго годов обучения вступительные испытания включают в себя:

вступительное испытание - Общая физическая подготовка;

вступительное испытание - Специальная физическая подготовка;

вступительное испытание - Техническая подготовка.

Система оценки

За каждое контрольное упражнение (тест) вступительного испытания выставляется балл (оценка). Затем определяется средний балл по итогам вступительного испытания, путем суммирования баллов, набранных за каждое контрольное упражнение вступительного испытания и деления полученной суммы на общее количество тестов вступительного испытания.

По итогам всех вступительных испытаний определяется средний балл, полученный по итогам индивидуального отбора поступающих, путем суммирования средних баллов, полученных на каждом вступительном испытании и деления полученной суммы на общее количество вступительных испытаний, предусмотренных программой вступительных испытаний. Полученный балл будет являться конечной оценкой индивидуальных способностей поступающих, дающий основание для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта Хоккей.

КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ПОСТУПАЮЩИХ

Программа вступительных испытаний для поступающих на базовый уровень сложности первого года обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Предмет оценки
Общая физическая подготовка		
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол. раз)	Силовые способности: <i>силовая выносливость мышц плечевого пояса</i>
2	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: <i>динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей</i>
3	Челночный бег 3x10 м (с)	Координационно-скоростные способности, проявляемые в <i>целостных двигательных действиях</i>
Специальная физическая подготовка		
№ п/п	Контрольные упражнения	Предмет оценки
1	Бег 20 м (с)	Специальные скоростные способности: <i>стартовая скорость</i>

Программа вступительных испытаний для поступающих на базовый уровень сложности второго года обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Предмет оценки
Общая физическая подготовка		
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол. раз)	Силовые способности: <i>силовая выносливость мышц плечевого пояса</i>
2	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: <i>динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей</i>
3	Челночный бег 3x10 м (с)	Координационно-скоростные способности, проявляемые в <i>целостных двигательных действиях</i>
Специальная физическая подготовка		
№ п/п	Контрольные упражнения	Предмет оценки
1	Бег 20 м (с)	Специальные скоростные способности: <i>стартовая скорость</i>

Программа вступительных испытаний для поступающих на базовый уровень сложности третьего года обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Предмет оценки

Общая физическая подготовка		
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол. раз)	Силовые способности: <i>силовая выносливость мышц плечевого пояса</i>
2	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: <i>динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей</i>
3	Челночный бег 3x10 м (с)	Координационно-скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Техническая подготовка		
1	Бег на коньках 36 м (с)	Специальные хоккейные способности
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед (с)	Специальные хоккейные способности
3	Слаломный бег на коньках без шайбы	Специальные хоккейные способности
4	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	Специальные хоккейные способности
Специальная физическая подготовка		
№ п/п	Контрольные упражнения	<i>Предмет оценки</i>
1	Бег 20 м (с)	Специальные скоростные способности: <i>стартовая скорость</i>

Программа вступительных испытаний
для поступающих на базовый уровень сложности
четвёртого года обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	<i>Предмет оценки</i>
Общая физическая подготовка		
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол. раз)	Силовые способности: <i>силовая выносливость мышц плечевого пояса</i>
2	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: <i>динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей</i>
3	Челночный бег 3x10 м (с)	Координационно-скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Техническая подготовка		
1	Бег на коньках 36 м (с)	Специальные хоккейные способности
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед (с)	Специальные хоккейные способности
3	Слаломный бег на коньках без шайбы	Специальные хоккейные способности
4	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	Специальные хоккейные способности
Специальная физическая подготовка		
№ п/п	Контрольные упражнения	<i>Предмет оценки</i>
1	Бег 20 м (с)	Специальные скоростные способности: <i>стартовая скорость</i>

Программа вступительных испытаний
для поступающих на базовый уровень сложности
пятого года обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	<i>Предмет оценки</i>
-------	------------------------	-----------------------

Общая физическая подготовка		
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол. раз)	Силовые способности: <i>силовая выносливость мышц плечевого пояса</i>
2	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: <i>динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей</i>
3	Челночный бег 3x10 м (с)	Координационно-скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Техническая подготовка		
1	Бег на коньках 36 м (с)	Специальные хоккейные способности
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед (с)	Специальные хоккейные способности
3	Слаломный бег на коньках без шайбы	Специальные хоккейные способности
4	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	Специальные хоккейные способности
Специальная физическая подготовка		
№ п/п	Контрольные упражнения	<i>Предмет оценки</i>
1	Бег 30 м (с)	Специальные скоростные способности: <i>стартовая скорость</i>

**Программа вступительных испытаний
для поступающих на базовый уровень сложности
шестого года обучения**

№ п/п	Контрольные упражнения	<i>Предмет оценки</i>
Общая физическая подготовка		
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол. раз)	Силовые способности: <i>силовая выносливость мышц плечевого пояса</i>
2	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: <i>динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей</i>
3	Челночный бег 3x10 м (с)	Координационно-скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Техническая подготовка		
1	Бег на коньках 36 м (с)	Специальные хоккейные способности
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед (с)	Специальные хоккейные способности
3	Слаломный бег на коньках без шайбы	Специальные хоккейные способности
4	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	Специальные хоккейные способности
Специальная физическая подготовка		
№ п/п	Контрольные упражнения	<i>Предмет оценки</i>
1	Бег 30 м (с)	Специальные скоростные способности: <i>стартовая скорость</i>

**Программа вступительных испытаний
для поступающих на углубленный уровень сложности
первого года обучения**

№ п/п	Контрольные упражнения	Предмет оценки
Общая физическая подготовка		
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол. раз)	Силовые способности: <i>силовая выносливость мышц плечевого пояса</i>
2	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: <i>динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей</i>
3	Челночный бег 3x10 м (с)	Координационно-скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Техническая подготовка		
1	Бег на коньках 36 м (с)	Специальные хоккейные способности
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед (с)	Специальные хоккейные способности
3	Слаломный бег на коньках без шайбы	Специальные хоккейные способности
4	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	Специальные хоккейные способности
Специальная физическая подготовка		
№ п/п	Контрольные упражнения	Предмет оценки
1	Бег 30 м (с)	Специальные скоростные способности: <i>стартовая скорость</i>

**Программа вступительных испытаний
для поступающих на углубленный уровень сложности
второго года обучения**

№	Контрольные упражнения	Предмет оценки
Общая физическая подготовка		
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол. раз)	Силовые способности: <i>силовая выносливость мышц плечевого пояса</i>
2	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: <i>динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей</i>
3	Челночный бег 3x10 м (с)	Координационно-скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Техническая подготовка		
1	Бег на коньках 36 м (с)	Специальные хоккейные способности
2	Бег на коньках 36 м спиной вперед (с)	Специальные хоккейные способности
3	Слаломный бег на коньках без шайбы	Специальные хоккейные способности
4	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	Специальные хоккейные способности
Специальная физическая подготовка		
№	Контрольные упражнения	Предмет оценки
1	Бег 30 м (с)	Специальные скоростные способности: <i>стартовая скорость</i>

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности поступающих на базовый уровень сложности первого года обучения

Упражнение	Баллы					
	3		4		5	
	Базовый уровень 1 г. о.					
	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
<i>Специальная физическая подготовка</i>						
Бег 30 м. (сек)	4,9-5,0	5,6-5,8	4,6-4,8	5,4-5,5	4,4-4,5	5,2-5,3
<i>Общая физическая подготовка</i>						
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	100	120	110	130	120
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	6	4	8	6	12	8
Челночный бег 3x10 м (сек)	17,0	19,0	15,0	17,0	13,0	15,0

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности поступающих на базовый уровень сложности второго года обучения

Упражнение	Баллы					
	3		4		5	
	Базовый уровень 2 г. о.					
	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
<i>Специальная физическая подготовка</i>						
Бег 20 м. (сек)	6,2	6,4	6,0	6,2	5,4	5,6
<i>Общая физическая подготовка</i>						
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	120	140	130	160	150
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	10	5	13	7	22	13
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,6	9,9	9,3	9,5	8,5	8,7

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности поступающих на базовый уровень сложности третьего года обучения

Упражнение	Баллы					
	3		4		5	
	Базовый уровень 3 г. о.					
	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
<i>Специальная физическая подготовка</i>						
Бег 20 м. (сек)	5,4-5,5	5,8-6,0	5,1-5,3	5,5-5,7	4,8-5,0	5,2-5,4
<i>Общая физическая подготовка</i>						
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	125	150	135	160	145
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	12	8	18	10	25	12
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,3	9,8	9,0	9,5	8,5	9,0
<i>Техническая подготовка</i>						
Бег на коньках 36 м (с)	7,4-7,8	7,8-8,0	7,0-7,3	7,4-7,8	6,6-6,9	7,0-7,3
Бег на коньках 36 м спиной вперед (с)	7,4-7,8	7,8-8,0	7,0-7,3	7,4-7,8	6,6-6,9	7,0-7,3

Слаломный бег на коньках без шайбы	10,0-10,5	11,0-11,5	9,0-9,9	10,0-10,9	8,0-8,9	9,0-9,9
Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	16,2-17,2	16,8-17,8	15,6-16,1	16,2-16,7	15,0-15,5	15,6-16,1

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности поступающих на базовый уровень сложности четвертого года обучения

<i>Упражнение</i>	<i>Баллы</i>					
	<i>3</i>		<i>4</i>		<i>5</i>	
	<i>Базовый уровень 4 г. о.</i>					
	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
<i>Специальная физическая подготовка</i>						
Бег 20 м. (сек)	5,4-5,5	5,8-6,0	5,1-5,3	5,5-5,7	4,8-5,0	5,2-5,4
<i>Общая физическая подготовка</i>						
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	125	150	135	160	145
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	12	8	18	10	25	12
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,3	9,8	9,0	9,5	8,5	9,0
<i>Техническая подготовка</i>						
Бег на коньках 36 м (с)	7,4-7,8	7,8-8,0	7,0-7,3	7,4-7,8	6,6-6,9	7,0-7,3
Бег на коньках 36 м спиной вперед (с)	7,4-7,8	7,8-8,0	7,0-7,3	7,4-7,8	6,6-6,9	7,0-7,3
Слаломный бег на коньках без шайбы	10,0-10,5	11,0-11,5	9,0-9,9	10,0-10,9	8,0-8,9	9,0-9,9
Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	16,2-17,2	16,8-17,8	15,6-16,1	16,2-16,7	15,0-15,5	15,6-16,1

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности поступающих на базовый уровень сложности пятого года обучения

<i>Упражнение</i>	<i>Баллы</i>					
	<i>3</i>		<i>4</i>		<i>5</i>	
	<i>Базовый уровень 5 г. о.</i>					
	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
<i>Специальная физическая подготовка</i>						
Бег 30 м. (сек)	6,1-6,4	6,5-6,8	5,8-6,0	6,2-6,4	5,6-5,7	5,9-6,1
<i>Общая физическая подготовка</i>						
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	145	170	155	180	165
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	25	8	30	10	32	15
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,5	9,7	8,0	9,2	7,5	8,7
<i>Техническая подготовка</i>						
Бег на коньках 36 м (с)	6,9-7,2	7,4-7,8	6,5-6,8	7,0-7,3	6,1-6,4	6,7-6,9
Бег на коньках 36 м спиной вперед (с)	10,0-10,5	11,0-11,5	9,0-9,9	10,0-10,9	8,0-8,9	9,0-9,9
Слаломный бег на коньках без шайбы	13,5-14,0	14,1-	13,2-	13,8-	13,0-	13,5-

шайбы		14,6	13,4	14,0	13,1	13,7
Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	15,0-15,5	15,6-16,1	14,5-14,9	15,1-15,5	14,2-14,4	14,6-15,0

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности поступающих на базовый уровень сложности шестого года обучения

Упражнение	Баллы					
	3		4		5	
	Базовый уровень 6 г. о.					
	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
<i>Специальная физическая подготовка</i>						
Бег 30 м. (сек)	6,1-6,4	6,5-6,8	5,8-6,0	6,2-6,4	5,6-5,7	5,9-6,1
<i>Общая физическая подготовка</i>						
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	145	170	155	180	165
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	25	8	30	10	32	15
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,5	9,7	8,0	9,2	7,5	8,7
<i>Техническая подготовка</i>						
Бег на коньках 36 м (с)	6,9-7,2	7,4-7,8	6,5-6,8	7,0-7,3	6,1-6,4	6,7-6,9
Бег на коньках 36 м спиной вперед (с)	10,0-10,5	11,0-11,5	9,0-9,9	10,0-10,9	8,0-8,9	9,0-9,9
Слаломный бег на коньках без шайбы	13,5-14,0	14,1-14,6	13,2-13,4	13,8-14,0	13,0-13,1	13,5-13,7
Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	15,0-15,5	15,6-16,1	14,5-14,9	15,1-15,5	14,2-14,4	14,6-15,0

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности поступающих на углубленный уровень сложности первого года обучения

Упражнение	Баллы					
	3		4		5	
	Углубленный уровень 1 г. о.					
	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
<i>Специальная физическая подготовка</i>						
Бег 30 м. (сек)	4,9	5,7	4,7	5,5	4,4	5,0
<i>Общая физическая подготовка</i>						
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160	210	170	230	185
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	27	9	31	11	42	16
Челночный бег 3x10 м (сек)	7,9	8,9	7,6	8,7	6,9	7,9
<i>Техническая подготовка</i>						
Бег на коньках 36 м (с)	6,9-7,2	7,4-7,8	6,5-6,8	7,0-7,3	6,1-6,4	6,7-6,9
Бег на коньках 36 м спиной вперед (с)	10,0-10,5	11,0-11,5	9,0-9,9	10,0-10,9	8,0-8,9	9,0-9,9
Слаломный бег на коньках без шайбы	13,5-14,0	14,1-14,6	13,2-13,4	13,8-14,0	13,0-13,1	13,5-13,7

Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	15,0-15,5	15,6-16,1	14,5-14,9	15,1-15,5	14,2-14,4	14,6-15,0
---	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности поступающих на углубленный уровень сложности первого года обучения

Упражнение	Баллы					
	3		4		5	
	Углубленный уровень 2 г. о.					
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
<i>Специальная физическая подготовка</i>						
Бег 30 м. (сек)	4,9	5,7	4,7	5,5	4,4	5,0
<i>Общая физическая подготовка</i>						
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160	210	170	230	185
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	27	9	31	11	42	16
Челночный бег 3x10 м (сек)	7,9	8,9	7,6	8,7	6,9	7,9
<i>Техническая подготовка</i>						
Бег на коньках 36 м (с)	6,9-7,2	7,4-7,8	6,5-6,8	7,0-7,3	6,1-6,4	6,7-6,9
Бег на коньках 36 м спиной вперед (с)	10,0-10,5	11,0-11,5	9,0-9,9	10,0-10,9	8,0-8,9	9,0-9,9
Слаломный бег на коньках без шайбы	13,5-14,0	14,1-14,6	13,2-13,4	13,8-14,0	13,0-13,1	13,5-13,7
Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	15,0-15,5	15,6-16,1	14,5-14,9	15,1-15,5	14,2-14,4	14,6-15,0

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ)

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Челночный бег 3x10 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. На расстоянии 10 метров чертятся стартовая и финишная линии.

По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинается бег по направлению к финишной линии, касается ее рукой и возвращается к финишной линии, за пределами которой заканчивается задание.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- стартовой и финишной линии коснуться рукой обязательно, за исключением последнего отрезка (во время финиширования линии не касаться).
- в забеге одновременно стартуют два участника.

Прыжок в длину с места

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале, на беговой дорожке легкоатлетического стадиона.

По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

Система оценок: фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах в точности до 1см. Предоставляют три попытки, лучший идет в зачет.

Методические указания:

- при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Исходное положение: упор лежа, 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.

Система оценок: фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. В случае если испытуемый не коснулся грудью предмета, попытка не засчитывается. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд
- вспомогательные движения ног и туловища запрещаются.

оценок: записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Контрольные упражнения по специальной технической подготовке **Бег 20 метров (30 метров)**

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (стойка баскетболиста) старт. По команде «Марш!» начинается бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Представляется одна попытка.

Методические указания:

- в забеге одновременно стартуют два участника;
- старт и финиш строго по своей дорожке.

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовленности включает в себя:

- Максимальное количество прямых ударов руками по мешку за 30 сек.
- Максимальное количество круговых ударов ногой по мешку за 30 сек.
- 10 «входов» и последующих бросков, оценивается по 5-бальной шкале, учитывая соблюдение техники, скорость и сохранение равновесия спортсмена.

Примечание:

Контрольные нормативы считаются выполненными спортсменами, если норматив засчитан более чем в 70% заданных упражнений.

Контрольные упражнения по технической подготовке

- бег на коньках 36 м (с) - Тест позволяет определить уровень специальных скоростных качеств хоккеистов.

Выполнение: Спортсмен встает на линию старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед, стараясь преодолеть дистанцию как можно быстрее, и на полной скорости пересекает линию финиша.

- бег на коньках 36 м спиной вперед (с) - Тест позволяет определить уровень специальных скоростных качеств хоккеистов в передвижении на коньках спиной вперед.

Выполнение: Спортсмен встает на линию старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится спиной вперед, стараясь преодолеть дистанцию как можно быстрее, и на полной скорости пересекает линию финиша.

- слаломный бег на коньках без шайбы - Тест позволяет оценить технику передвижения на коньках.

Выполнение: Спортсмен стартует с линии ворот и слаломным путем обегает 5 сток, расположенных по периметру круга вбрасывания и синей линии. Прежде чем дать сигнал старта, надо убедиться, что коньки и клюшка игрока находятся за линией старта, что спортсмену известен маршрут, по которому он должен пройти.

- слаломное передвижение на коньках с шайбой - Тест позволяет оценить технику передвижения на коньках и технику владения клюшкой.

Выполнение: Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Если спортсмен падает или теряет шайбу, результат теста аннулируется. При повторной попытке тест продолжается даже при падении и потере шайбы. Если стойка при касании ее игроком падает, ее необходимо сразу поставить на место.