

**Нормативы для зачисления на этап спортивной подготовки  
по виду спорта «Хоккей».**

**Минимальный возраст для зачисления 8 лет.**

Приём лиц в МАУ СШ № 6 на этап начальной подготовки осуществляется по письменному заявлению законного представителя несовершеннолетнего поступающего. Одновременно с заявлением о приёме предоставляются:

- копия паспорта (при наличии) или свидетельства о рождении поступающего;
- справка об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки;
- согласие на обработку персональных данных;
- 1 фотография 3х4.

Приём в МАУ СШ № 6 осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей».

№ 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 лёжа, 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 трёх).

## **Инструкция по выполнению контрольных упражнений (тестов) для групп начальной подготовки**

### **Оценка общей физической подготовленности**

1. **Бег 20 метров с высокого старта.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений поступающего. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время на преодоление дистанции (с).

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

3. **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания).** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лёжа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Обучающийся выполняет сгибание – разгибание рук в локтевом суставе до угла  $90^{\circ}$  максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда обучающийся начинает выполнять задание с погрешностями. Оценивается количество раз.

### **Оценка специальной физической и технической подготовленности**

1. **Бег на коньках на 20 метров.** Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, обучающийся стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу поступающий старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

2. **Бег на коньках на 20 метров спиной вперед.** Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

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

4. **Слаломный бег на коньках без шайбы.** Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

5. **Слаломный бег с шайбой.** Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.