



«УТВЕРЖДАЮ»

Президент ФХР

В.А. Третьяк

«18» февраля 2021 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ  
О НАЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЕ ТЕСТИРОВАНИЯ  
ХОККЕИСТОВ**

**Москва  
2021**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ТЕРМИНЫ И СОКРАЩЕНИЯ .....</b>	3
<b>I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....</b>	5
<b>II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ .....</b>	5
<b>III. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ.....</b>	6
<b>IV. ПЕРИОДИЧНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ .....</b>	7
<b>V. ПОРЯДОК ВНЕСЕНИЯ ДАННЫХ О РЕЗУЛЬТАТАХ ТЕСТИРОВАНИЯ В РЕЕСТР ФХР.....</b>	8
<b>VI. ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ .....</b>	8
<b>VII. ПОСЛЕДСТВИЯ ОТКАЗА ОТ ТЕСТИРОВАНИЯ И ВНЕСЕНИЯ ДАННЫХ О ЕГО РЕЗУЛЬТАТАХ В РЕЕСТР ФХР.....</b>	8
<b>VIII. ФИНАНСОВЫЕ УСЛОВИЯ.....</b>	8
Приложение № 1 .....	9
Приложение № 2 .....	10

## **ТЕРМИНЫ И СОКРАЩЕНИЯ**

И.П. – исходное положение.

Испытуемый – лицо, проходящее спортивную подготовку по виду спорта хоккей, участник спортивной команды (клуба), принимающий участие в мероприятиях по тестированию в соответствии с настоящим Положением.

Карточка теста – документ, содержащий все необходимые для организации процесса Тестирования данные – наименование упражнения и его описание, направленность (ОФП, СФП, Техника и т.п.) список инвентаря и оборудования, спортивной инфраструктуры, требования к персоналу, методику проведения теста и графическую схему.

Комиссия по тестированию – сформированная из числа тренерско-преподавательского и административно-управленческого персонала Спортивной организации группа, осуществляющая реализацию процесса тестирования и фиксирующая результаты, показанные Испытуемыми. По согласованию с ФХР в состав комиссии может быть включен специалист профильного подразделения ФХР.

Нормативы – физические показатели, определяющие уровень физической подготовленности и степень овладения специальными навыками хоккеиста Испытуемых при выполнении Тестов.

ОФП – общая физическая подготовка.

Положение – Положение о Национальной системе тестирования хоккеистов.

Программа тестирования – комплекс упражнений для проведения Тестирования, включающий в себя описание и методику исполнения каждого упражнения, перечень необходимого инвентаря, оборудования и спортивной инфраструктуры, а также состав персонала для приема Тестов. Скомпонован по возрастным группам Хоккеистов и содержит карточку Теста по каждому упражнению.

Протокол – форма документа для фиксации результатов исполнения упражнений Испытуемыми.

Реестр ФХР – совокупность систематизированной информации о хоккеистах, тренерах и иных специалистах хоккея, спортивных организациях по виду спорта «хоккей», размещенной в телекоммуникационной сети Интернет и сопровождаемой ФХР.

Сезон – спортивный сезон, начинающийся с 1 июня текущего года и заканчивающийся 31 мая следующего года.

Спортивная организация – юридическое лицо, независимо от организационно-правовой формы, или физическое лицо (индивидуальный предприниматель), образованное на территории Российской Федерации, осуществляющее Спортивную подготовку хоккеистов или принимающее участие в спортивных соревнованиях Российских хоккейных спортивных лиг в соответствии с порядком, предусмотренным действующим законодательством.

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку в Спортивной организации.

СФП – специальная физическая подготовка.

Тестирование – мероприятия по организации исполнения Испытуемыми упражнений, предусмотренных Программой тестирования, с целью определения соответствия показанных ими результатов Нормативам и формирования системы постоянного комплексного мониторинга прогресса развития спортсмена.

Тесты – выполняемые Испытуемыми стандартные упражнения для определения уровня их физической подготовленности и степени овладения специальными навыками хоккеиста.

Тренер – физическое лицо, допущенное Спортивной организацией к проведению с Хоккеистами тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их соревновательной деятельностью.

Хоккеист – лицо, проходящее спортивную подготовку по хоккею в Спортивной организации.

Все названия, определения и термины, предусмотренные Положением, используются исключительно в целях настоящего Положения, как в единственном, так и во множественном числе, без изменения их первоначального значения.

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Положение регламентирует организацию «Национальной системы тестирования хоккеистов» на территории Российской Федерации и определяет порядок его проведения.

1.2. Тестирование проводится всеми Спортивными организациями, осуществляющими Спортивную подготовку в отношении Хоккеистов возраста до 18 лет.

1.3. Возраст Хоккеиста в целях настоящего положения определяется разницей между годом проведения тестирования и годом рождения Хоккеиста.

1.4. Тестирование обязательно для проведения всеми Спортивными организациями, указанными в настоящем Положении.

1.5. Тестирование проводится в соответствии с Программой тестирования, являющейся приложением к настоящему Положению.

## II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

2.1. Тестирование проводятся с целью:

- определения уровня физической подготовленности и специальных навыков у Хоккеистов;

- оценки эффективности реализации Спортивными организациями программ спортивной подготовки и программ развития игроков;

- создание на основе Реестра ФХР информационной базы результатов тестирования Хоккеистов;

- создание научно-обоснованной системы тестов и нормативов их исполнения, для зачисления и перевода занимающихся на этапы (года) спортивной подготовки;

- формирование системы постоянного комплексного мониторинга прогресса развития Хоккеистов и формирование рейтинга на основе собранных данных.

2.2. Основными задачами Тестирования являются:

- определение уровня развития физических качеств и специальных навыков Хоккеистов;

- выявление сильных и слабых сторон в подготовке Хоккеиста в целях формирования индивидуального подхода к Спортивной подготовке;

- классификация Хоккеистов по уровню физической подготовленности на основании показателей выполнения Нормативов;

- стимулирование Хоккеистов и Тренеров к улучшению показателей физической подготовленности и овладения хоккейными навыками;

- внедрение единой системы Тестирования и оценки уровня физической подготовленности хоккеистов во всех Спортивных организациях и на всех этапах Спортивной подготовки;

- формирование научно-обоснованных нормативов для зачисления занимающихся в Спортивные организации и перевода их с одного этапа (года) спортивной подготовки на последующий;

- формирование единой системы дистанционного персонализированного мониторинга и научно-методического анализа уровня подготовленности Хоккеистов;

- комплексное сопровождение процесса Спортивной подготовки каждого Хоккеиста.

### **III. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ**

3.1. К участию в Тестировании допускаются Хоккеисты, имеющие действующий врачебный допуск к тренировочным мероприятиям и спортивным соревнованиям.

3.2. Тестирование состоит из комплекса упражнений, предусмотренных для каждой возрастной группы Хоккеистов и выполняемых в определенной последовательности.

3.3. Для организации Тестирования каждая Спортивная организация формирует график Тестирования (далее – График) (Приложение № 2 к Положению), составленный с учетом положений Программы тестирования.

3.4. График составляется на предстоящий календарный год не позднее 30 октября текущего года, и предусматривает даты, время, место, категорию (группу Испытуемых) для которых проводится Тестирование, а также резервные дни для проведения Тестирования Испытуемых, отсутствовавших в дни, определенные Графиком.

3.5. График составляется с учетом наиболее благоприятного для проведения тестирования периода (учитывается общая напряженность тренировочного процесса и участия в спортивных соревнованиях).

3.6. Графиком может предусматриваться проведение Тестирования в течение двух и более дней для одной группы Испытуемых.

3.7. В случае проведения Тестирования в один день сначала выполняются упражнения вне льда, а затем на льду.

3.8. Программа тестирования и содержащаяся в ней карточка теста предусматривает все необходимые для организации процесса данные – наименование упражнения и его описание, список инвентаря, оборудования и спортивной инфраструктуры, требования к персоналу, методику проведения и графическую схему.

3.9. Выполнение требований Программы тестирования в части организации процесса Тестирования, методики проведения, в том числе последовательности исполнения тестовых упражнений и физической разминки, обеспечения оборудованием и инвентарем, присутствие медицинского персонала – обязательно.

3.10. Перед началом проведения Тестирования обязательна физическая разминка в соответствии с направленностью тестов (на льду/вне льда) и период непродолжительного отдыха.

3.11. Испытуемым между выполнением попыток в одном упражнении и между выполнением различных упражнений должен быть предоставлен непродолжительный отдых.

3.12. Для обеспечения сохранности жизни и здоровья Испытуемых во время проведения Тестирования, в соответствии с Программой тестирования, необходимо обеспечить присутствие в месте проведения Тестов медицинского работника.

3.13. Тестирование хоккеистов проводится комиссией по тестированию (далее – Комиссия) сформированной из числа тренерско-преподавательского и административно-управленческого персонала Спортивной организации. По требованию ФХР в состав комиссии может быть включен специалист профильного подразделения ФХР.

3.14. Последовательность выполнения упражнений одной направленности (на льду/вне льда) устанавливается Комиссией по согласованию с Тренером Испытуемых.

3.15. Комиссия должна состоять из председателя, членов комиссии (инструктор, хронометрист, секретарь, помощник и др. при необходимости) и медицинского работника. Порядок формирования Комиссии определяется Спортивной организацией самостоятельно.

3.16. Персонал Комиссии организует процесс выполнения Испытуемыми упражнений в соответствии с Программой тестирования.

3.17. Перед началом Тестирования Комиссия проверяет готовность и безопасность инвентаря, оборудования и спортивной инфраструктуры, используемой при проведении Тестирования, и подписывает Акт готовности к проведению Тестирования (далее – Акт). Форму и порядок составления Акта Спортивная организация определяет самостоятельно.

3.18. Порядок работы Комиссии и распределение обязанностей между ее членами осуществляется председатель Комиссии.

3.19. Данные о результатах выполнения Испытуемыми Тестов заносятся в Протокол Тестирования в электронном виде.

3.20. Составленные в электронном виде Протоколы хранятся в Спортивной организации и должны быть предоставлены ФХР по требованию.

#### **IV. ПЕРИОДИЧНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ**

4.1. Спортивные организации проводят Тестирование Хоккеистов не реже чем два раза в течение спортивного сезона.

4.2. Период проведения Тестирования определяется в Программе тестирования.

4.3. Тестирование групп занимающихся должно проводиться в соответствии с утвержденным спортивной организацией Графиком.

4.4. Спортивные организации, используя положения Программы тестирования, на основании Программ спортивной подготовки и/или Программ развития игроков, могут проводить дополнительное (промежуточное) Тестирование Хоккеистов в период между Тестированием в соответствии с Графиком.

## **V. ПОРЯДОК ВНЕСЕНИЯ ДАННЫХ О РЕЗУЛЬТАТАХ ТЕСТИРОВАНИЯ В РЕЕСТР ФХР.**

5.1. Данные о результатах проведенного Тестирования, на основании составленных протоколов, вносятся в базу Реестра ФХР в соответствии с инструкцией по работе Спортивных организаций с Реестром ФХР для предоставления информации о результатах тестирования хоккеистов.

5.2. Техническая поддержка специалистов Спортивных организаций, работающих с Реестром ФХР, осуществляется профильным структурным подразделением ФХР.

5.3. Порядок предоставления Спортивным организациям информации из Реестра ФХР о результатах тестирования, данных комплексного мониторинга динамики развития спортсмена и рейтинга на основе собираемых данных, а также порядок их использования устанавливается структурным подразделением ФХР.

## **VI. ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ**

6.1. Оценка результатов выполнения Хоккеистами Нормативов, установленных Программой тестирования, производится в соответствии с критериями определяемыми ФХР.

6.2. Периодичность и объем аналитической информации, предоставляемой Спортивной организации, определяется отдельными соглашениями сторон по запросу Спортивной организации.

## **VII. ПОСЛЕДСТВИЯ ОТКАЗА ОТ ТЕСТИРОВАНИЯ И ВНЕСЕНИЯ ДАННЫХ О ЕГО РЕЗУЛЬТАТАХ В РЕЕСТР ФХР.**

7.1. Последствия отказа Спортивной организации от проведения Тестирования определяются нормами «Положения о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по хоккею» на соответствующий год и другими нормативными актами, регулирующими вопросы организации спортивной подготовки, развития игроков и участия их в спортивных соревнованиях под эгидой ФХР.

## **VIII. ФИНАНСОВЫЕ УСЛОВИЯ.**

8.1. Тестирование Хоккеистов Спортивными организациями, реализующими программы спортивной подготовки на основании государственного (муниципального) задания, реализующими программы спортивной подготовки и дополнительные образовательные программы по направлению физическая культура на основании муниципального задания, осуществляется в рамках предусмотренных соответствующими программами «Мероприятий по тестированию и контролю».

Приложение № 1  
к Положению  
о Национальной системе  
тестирования хоккеистов

График  
проведения тестирования в соответствии с Положением о Национальной  
системе тестирования хоккеистов  
в ГАОУ СШ № 000 по хоккею  
в сезоне \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ г.

<b>Возрастная группа</b>	<b>Плановое Тестирование</b>		<b>Резервный день</b>	
<i>Группа № 1 8-9 лет Тренер Хоккеичиков К.Ш.</i>	<b>Вне льда</b>	<b>На льду</b>	<b>Вне льда</b>	<b>На льду</b>
	<i>25 августа</i>	<i>26 августа</i>	<i>28 августа</i>	<i>29 августа</i>
	<i>25 марта</i>	<i>26 марта</i>	<i>28 марта</i>	<i>29 марта</i>

Приложение № 2  
к Положению  
о Национальной системе  
тестирования хоккеистов

**ПРОГРАММА ТЕСТИРОВАНИЯ**  
**различных групп занимающихся**

## **I. Общие положения.**

1.1. Программа тестирования разработана в соответствии с «Положением о Национальной системе тестирования хоккеистов» регламентирующем организацию и проведение на территории Российской Федерации Тестирования Хоккеистов, предусматривающего разработку и внедрение системы постоянного комплексного мониторинга прогресса развития спортсмена и формирование рейтинга на основе собранных данных.

1.2. Программа тестирования содержит комплекс упражнений для проведения Тестирования, описание и методику исполнения каждого упражнения, перечень необходимого инвентаря, оборудования и спортивной инфраструктуры, а также состав персонала для приема Тестов. Группы упражнений представлены по возрастным группам Хоккеистов.

1.3. Программа тестирования содержит карточку Теста для каждого упражнения.

## **II. ПОРЯДОК ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ ТЕСТИРОВАНИЯ**

2.1. Карточка теста содержит все необходимые для организации процесса Тестирования данные:

- наименование упражнения и его описание;
- направленность (ОФП, СФП, Техника и т.п.);
- список инвентаря и оборудования;
- спортвой инфраструктуры, требования к персоналу;
- методику проведения теста;
- графическую схему;
- рекомендации по времени и месту проведения Теста.

2.2. Спортивной организации рекомендуется изготовить карточки теста, по каждому упражнению, на бумажном носителе. Качество, изготовленных Карточек теста, должно обеспечивать многократное их использование (ламинация, пленочное покрытие и т.п.).

2.3. Количество Карточек тестов должно обеспечивать потребности Спортивной организации при проведении Тестирования в нескольких группах на различных площадках в один день.

2.4. Необходимо предусмотреть изготовление Карточек тестов для работы тренеров, иных специалистов Спортивной организации и членов Комиссии по тестированию.

2.5. Перед началом процедуры Тестирования рекомендуется ознакомить всех заинтересованных специалистов Спортивной организации с настоящей Программой

тестирования, Карточками тестов, порядком исполнения каждого упражнения, списком инвентаря и оборудования, спортивной инфраструктуры, требованиями к персоналу, методикой проведения теста.

2.6. Члены Комиссии по тестированию осуществляют процесс тестирования в точном соответствии с Карточкой теста, стремясь обеспечить прописанные в ней условия и методику проведения Теста.

2.7. Фиксация результатов исполнения упражнения Тестов ведется в Протоколе.

2.8. По окончании Тестирования составляется Протокол тестирования в электронном виде, с использованием приложений Word, Excel или аналогичных.

2.9. Данные о результатах проведенного Тестирования вносятся в базу Реестра ФХР на основании составленных протоколов в соответствии с инструкцией по работе Спортивных организаций с Реестром ФХР для предоставления информации о результатах тестирования хоккеистов.

**Тесты  
для Хоккеистов возраста 8-10 лет**

<b>№</b>	<b>Название и описание теста</b>	<b>Направ- ление</b>	<b>Физическое качество</b>	<b>Периодич- ность сбора данных</b>
1	2	3	4	5
Упражнения вне льда				
1.	<b>Бег на 20 м с высокого старта.</b> Определяет уровень скоростных качеств. Двое 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.	ОФП	Скоростные способности	2 раза в год VIII- IX и III-IV
2.	<b>Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на обе ноги.</b> 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 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.	ОФП	Скоростно-силовые способности	2 раза в год VIII- IX и III-IV
3.	<b>Исходное положение — упор лежа. Сгибание и разгибание рук.</b> 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°), 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, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной).	ОФП	Силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук	2 раза в год VIII- IX и III-IV

	<p><b>Комплексный тест на ловкость.</b> Испытуемый располагается в исходном положении – основная стойка, руки на поясе спиной вперед по направлению движения. По сигналу, испытуемый начинает выполнение упражнения: два разворота на 360° последовательно влево и вправо на месте, два кувырка назад, поворот на 180°, кувырок вперед, перепрыгнуть через первый барьер, подлезть под второй барьер, слаломный бег (шесть стоек), поворот на 180°, бег спиной вперед до линии финиша.</p> <p>4. Тест выполняется на дистанции 30 м. За линией старта расстилается гимнастический мат для выполнения кувыроков. В 7-ми метрах от линии старта устанавливается легкоатлетический барьер высотой 60 см, через 3 м устанавливается второй такой же барьер, в 2-х м от второго барьера устанавливается первая стойка, за которой располагаются следующие 5 стоек, установленные через каждые два метра, с разведением последовательно вправо и влево на расстояние 1 м. Измеряется время, за которое испытуемый выполнил упражнение.</p>	OФП	Ловкость	2 раза в год VIII- IX и III-IV
--	--	-----	----------	---

## Упражнения на льду

	<p><b>Бег на коньках 20 м.</b> Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Двое 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.</p>	CФП	Скоростные способности, техника владения коньками	2 раза в год VIII- IX и III-IV
6.	<p><b>Бег на коньках спиной вперед 20 м.</b> Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Двое 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.</p>	CФП	Координационные и скоростные способности, техника владения коньками	2 раза в год VIII- IX и III-IV

7.	<p><b>Бег на коньках челночный 6x9 м.</b> Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, таким образом необходимо 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, если он тормозит только одним боком.</p>	СФП	Скоростно-силовые способности, техника владения коньками	2 раза в год VIII- IX и III-IV
8.	<p><b>Бег на коньках слаломный с ведением шайбы.</b> Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и оббегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания, и одна – на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, размещенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания, и по одной стойке 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. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.</p>	СФП	Координационные и скоростные способности, техника владения коньками, клюшкой	2 раза в год VIII- IX и III-IV

9.	<p><b>Бег на коньках слаломный без шайбы.</b> Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и оббегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания, и одна – на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, размещенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания, и по одной стойке 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.</p>	СФП	<p>Координационные и скоростные способности, техника владения коньками</p>	<p>2 раза в год VIII- IX и III-IV</p>
----	---	-----	--	---

**Тесты**  
**для Хоккеистов возраста 11-14 лет**

№	Название и описание теста	Направление	Физическое качество	Периодичность сбора данных
1	2	3	4	5
Упражнения вне льда				
1.	<p>Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на обе ноги. 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 согбая 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.</p>	ОФП	Скоростно-силовые способности	2 раза в год VIII-IX и III-IV
2.	<p>Исходное положение — упор лежа. Сгибание и разгибание рук (для девочек). 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°), 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, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной).</p>	ОФП	Силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук	2 раза в год VIII-IX и III-IV
3.	<p>Исходное положение — вис хватом сверху на высокой перекладине (только для мальчиков). Подъем ног к перекладине. Определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и пресса. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет подъем прямых ног до касания перекладины верхней поверхностью стопы (за счет силы, не рывком, не раскачиваясь, ноги в коленях не сгибать) и возвращается в исходное положение. Фиксируется количество повторений.</p>	ОФП	Силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и пресса	2 раза в год VIII-IX и III-IV

4.	<p>Бег на 30 м с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Двое 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.</p>	ОФП	Скоростные способности	2 раза в год VIII- IX и III-IV
5.	<p>Бег на 1 км с высокого старта. Определяет уровень выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на максимальной 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, что не следует стартовать слишком быстро, и нужно пробегать дистанцию по возможности с равномерной скоростью.</p>	ОФП	Выносливость	2 раза в год VIII- IX и III-IV
Упражнения на льду				
6.	<p>Бег на коньках челночный 6x9 м. Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, таким образом необходимо 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, если он тормозит только одним боком.</p>	СФП	Скоростно- силовые способности, техника владения коньками	2 раза в год VIII- IX и III-IV

7.	<p>Бег на коньках слаломный с ведением шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и оббегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания, и одна – на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, размещенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания, и по одной стойке 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. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.</p>	СФП	Координационные и скоростные способности, техника владения коньками, клюшкой	2 раза в год VIII- IX и III-IV
8.	<p>Бег на коньках слаломный без шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и оббегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания, и одна – на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, размещенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания, и по одной стойке 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.</p>	СФП	Координационные и скоростные способности, техника владения коньками	2 раза в год VIII- IX и III-IV

9.	<p>Бег на коньках спиной вперед 30 м. Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Двое 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.</p>	СФП	<p>Координационные и скоростные способности, техника владения коньками</p>	<p>2 раза в год VIII- IX и III-IV</p>
10.	<p>Бег на коньках 30 м. Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Двое 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.</p>	СФП	<p>Скоростные способности, техника владения коньками</p>	<p>2 раза в год VIII- IX и III-IV</p>
11.	<p>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 вбросывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем, двигаясь лицом вперед, достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбросывания. Касается клюшкой отметки, спиной вперед двигается к воротам, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед двигается до точки круга конечного вбросывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, также касаясь их. Далее выполняет то же в обратном порядке: точка конечного вбросывания справа – центральная отметка по центру – точка конечного вбросывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбросывания слева. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая</p>	СФП	<p>Специальная выносливость и техника вратаря</p>	<p>2 раза в год VIII- IX и III-IV</p>
12.	<p>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 обезжает слева круг конечного вбросывания так, чтобы коньки и клюшка</p>	СФП	<p>Координационные и скоростные способности, техника вратаря</p>	<p>2 раза в год VIII- IX и III-IV</p>

<p>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. Испытуемый завершает тест, финишируя спиной вперед и касаясь ворот любой частью тела. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.</p>			
---	--	--	--

**Тесты  
для Хоккеистов возраста 15-17 лет**

№	Название и описание теста	Направление	Физическое качество	Периодичность сбора данных
1	2	3	4	5
<b>Упражнения вне льда</b>				
1.	<p>Исходное положение — упор лежа. Сгибание и разгибание рук (для девушек). 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°), 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, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной).</p>	ОФП	Силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук	2 раза в год VIII- IX и III-IV
2.	<p>Бег на 30 м с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Двое 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.</p>	ОФП	Скоростные способности	2 раза в год VIII- IX и III-IV
3.	<p>Исходное положение — вис хватом сверху на высокой перекладине (только для юношей). Подъем ног к перекладине. Определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и пресса. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет подъем прямых ног до касания перекладины верхней поверхностью стопы (за счет силы, не рывком, не раскачиваясь, ноги в коленях не сгибать) и возвращается в исходное положение. Фиксируется количество повторений.</p>	ОФП	Силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и пресса	2 раза в год VIII- IX и III-IV

4.	<p>Пятерной прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой ногой. 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 согбая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает первый прыжок толчком двух ног с 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.</p>	ОФП	Скоростно-силовые способности	2 раза в год VIII- IX и III-IV
5.	<p>Исходное положение – 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 равным собственной массе тела спортсмена. Из исходного положения стоя, ноги прямые, выполняется с последующим выпрямлением ног.</p>	ОФП	Силовые качества мышц ног	2 раза в год VIII- IX и III-IV
6.	<p>Бег на 400 м с высокого старта. Определяет уровень скоростной выносливости. Двое 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).</p>	ОФП	Скоростная выносливость	2 раза в год VIII- IX и III-IV
7.	<p>Бег на 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, что не следует стартовать слишком быстро и нужно пробегать дистанцию по возможности с равномерной скоростью. Во ходе проведения теста сообщать испытуемым, сколько кругов пройти.</p>	ОФП	Общая выносливость	2 раза в год VIII- IX и III-IV
Упражнения на льду	8.	СФП	Скоростные способности, техника владения коньками	2 раза в год VIII- IX и III-IV
	<p>Бег на коньках 30 м. Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Двое испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной</p>			

	скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.			
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° и проходит ту же дистанцию спиной вперед, финишируя на линии старта. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.	СФП	Скоростные способности, техника владения коньками	2 раза в год VIII- IX и III-IV
10.	Бег на коньках челночный 5x54 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 два коридора. Двое испытуемых 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 выполняют разворот (торможение), делают касание крюком клюшки лицевого борта и катятся в обратном направлении.	СФП	Специальная выносливость	2 раза в год VIII- IX и III-IV
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, двигаясь лицом вперед, достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, спиной вперед двигается к воротам, 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, также касаясь их. Далее выполняет то же 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	СФП	Специальная выносливость и техника вратаря	2 раза в год VIII- IX и III-IV

	слева. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая			
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 обезжает 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, обезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания, и двигается до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает обезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Испытуемый завершает тест, финишируя спиной вперед и касаясь ворот любой частью тела. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.	СФП	Координационные и скоростные способности, техника вратаря	2 раза в год VIII- IX и III-IV

# КАРТОЧКИ ТЕСТОВ