

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом Ассоциации «ХК «Авангард»  
№ ХКА-П-74 от «26» февраля 2024 г.

**Положение**  
**«О порядке проведения и применения критериев спортивного отбора в**  
**Хоккейной Академии «Авангард»**

**АО.06 Управление учебно-тренировочным процессом**

**Версия 4**

**2024 г.**



## ЗАПИСЬ ИСТОРИИ ДОКУМЕНТА

Версия	Дата ввода в действие	Описание изменений
Версия 1		-
Версия 2		Изменения связаны с появлением нового структурного подразделения в Ассоциации «ХК Авангард» - ДЮСШ «Авангард» (п.1.1) Изменения внесены в правила проведения отбора п.3.5, пп.3.5.1-3.5.6 Добавлено приложение (прил.6) тест-лист для вратарей групп НП
Версия 3		Изменения связаны с гармонизацией законодательств о физической культуре, спорте и об образовании. Изменено наименование ступеней спортивной подготовки в связи с принятием нового акта о структурном подразделении Хоккейная Академия «Авангард». Внедрены новые критерии для проведения спортивного отбора в рамках конкурсного подхода к оценке результатов прохождения спортивной подготовки.
Версия 4		Внесены изменения в Таблицу 9 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки» подпункта 3.1.6., пункта 3.1., раздела 3 Положения. Добавлены следующие нормативы общей физической подготовки: 1.2 «Сгибание разгибание рук из положения вис хватом сверху на высокой перекладине», 1.4 «Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземляясь на две ноги»; нормативы специальной физической подготовки: 2.2 «Бег на коньках спиной вперед, 30 м.», 2.3 «Бег на коньках челночный 6x9 м.», 2.4 «Бег на коньках слаломный без шайбы», 2.5 «Без на коньках слаломный с шайбой». Исключены следующие нормативы общей физической подготовки: 1.5 «Бег 400 м с высокого старта», 1.6 «Бег 3 км с высокого старта»; нормативы специальной физической подготовки: 2.3 «Бег на коньках челночный 5x54 м.»

## РАЗРАБОТАНО

Роль в процессе	Должность	ФИО	Дата	Подпись
Менеджер процесса «Управление методологией учебного процесса»	Ассистент директора по спортивно-методической работе	Варданян Вадим Тигранович	26.02.2024	

## СОГЛАСОВАНО

Роль в процессе	Должность	ФИО	Дата	Подпись
Менеджер процесса «Управление учебно-тренировочным процессом»	Директор Академии	Алексеев Кирилл Сергеевич	26.02.2024	
Менеджер процесса «Управление развитием»	Главный тренер Академии	Угольников Олег Валерьевич	26.02.2024	



Роль в процессе	Должность	ФИО	Дата	Подпись
молодежного резерва»				
Владелец процесса «Управление учебным процессом»	Операционный директор Академии	Зиновьева Екатерина Юрьевна	26.02.2024	
Менеджер процесса «Управление медицинским сопровождением»	Главный врач медицинской службы Детско-юношеского хоккея	Фролова Анастасия Александровна	26.02.2024	
Владелец процесса «Управление общеправовыми вопросами»	Директор по правовым вопросам	Кауфман Елизавета Юрьевна	26.02.2024	
Владелец процесса «Управление организационным развитием»	Директор по организационному развитию и работе с персоналом	Батрак Татьяна Викторовна	26.02.2024	



# 1. ВВОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

## 1.1 Общие сведения

1.1.1. Настоящее положение о порядке проведения и применения критериев спортивного отбора в Хоккейной Академии «Авангард» (далее – Положение) разработано с целью формализации единых правил/критериев спортивного отбора и аттестации обучающихся в Ассоциации «Хоккейный клуб «Авангард» (далее – Хоккейная Академия «Авангард» или Ассоциация).

1.1.2. Настоящее Положение разработано на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 997 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей» (далее – ФССП);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2022 г. № 1267 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – ФССП).

1.1.3. Положение обязательно к применению работниками Хоккейной Академии «Авангард», участвующими в процедуре отбора и аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» в возрасте 8-17 лет.

1.1.4. Настоящее положение утверждается, вводится в действие, изменяется и признается утратившим силу в Хоккейной Академии «Авангард» на основании приказа Генерального директора Ассоциации «Хоккейный клуб «Авангард».

1.1.5. С предложениями по внесению изменений в настоящее положение могут выступать руководители и должностные лица Ассоциации «Хоккейный клуб «Авангард», в этом случае сотрудник направляет мотивированное предложение Владельцу процесса.

1.1.6. Ответственность за поддержание настоящего положения в актуальном состоянии возлагается на разработчика документа.

1.1.7. Контроль за исполнением требований настоящего положения возлагается на Владельца процесса.

1.1.8. Используемые средства для решения задач по спортивному отбору в системе многолетней спортивной подготовки обучающихся Хоккейной Академии «Авангард»:

- контрольно-переводные нормативы (тестовые испытания);
- педагогическое наблюдение;
- медико-биологические критерии при зачислении, отчислении или переходе обучающихся на всех этапах подготовки.
- учёт индивидуальных спортивных результатов.

1.1.9. К моменту выпуска из Хоккейной Академии «Авангард» обучающиеся должны быть:

- физически здоровыми (не иметь противопоказаний к занятию спортом);



- осведомлены соответствующими теоретическими и тактическими знаниями;
- в совершенстве оснащены приёмами техники и тактики хоккея;
- физически и психологически подготовленными в соответствии с Дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

1.2. Настоящий порядок распространяет своё действие на поступающих и обучающихся, осваивающих требования дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» на этапах:

- начальной спортивной подготовки;
- спортивной специализации (учебно-тренировочный этап);
- совершенствования спортивного мастерства.

## 1.2 Связанные документы

№ п/п	Наименование документа	Область применения
1.	Положение о приеме, переводе, отчислении, восстановлении обучающихся Хоккейной Академии «Авангард»	Определяет правила приема, перевода и отчисления обучающихся Хоккейной Академии «Авангард»
2.	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»	Содержит нормативную и методологическую часть программы подготовки по виду спорта хоккей с шайбой
3.	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «хоккей»	Направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки
4.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»	Программа, разработанная Ассоциацией «Хоккейный Клуб «Авангард» в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» и законодательства об образовании и спортивной подготовке

## 1.3 Термины и сокращения

**Ассоциация «Хоккейный клуб «Авангард»** – некоммерческая организация, занимающаяся развитием детско-юношеского спорта (далее - Хоккейная Академия «Авангард» или Ассоциация).

**ЕКП** – единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий.

**Контрольно-переводные нормативы** – определение уровня освоения программы спортивной подготовки обучающимися по результатам завершения обучения на одном из этапов спортивной подготовки с целью возможного его перевода на следующий этап спортивной подготовки для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

**Контрольные нормативы** – определение уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» по результатам занятий в течение хоккейного сезона с целью возможного перевода обучающегося на следующий год обучения в рамках одного из этапов спортивной подготовки.



**КМС** – спортивный разряд кандидат в мастера спорта.

**МС** – спортивное звание мастер спорта России.

**МСА** – медицинская служба Хоккейной Академии «Авангард».

**НП** – этап начальной подготовки.

**Обучающийся** – физическое лицо, осваивающее образовательную или иную программу в Хоккейной Академии «Авангард».

**Отчисление** – процедура по прекращению отношений обучающегося с Ассоциацией по решению комиссии в порядке, установленном локальными актами Хоккейной Академии «Авангард».

**ОФП** – общая физическая подготовка.

**Педагогическое наблюдение** – это сбор информации о результатах учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности обучающихся и последующий его анализ и оценка. Педагогическое наблюдение осуществляется экспертами Хоккейной Академии «Авангард», по результатам которого заполняется тест-лист на каждого обучающегося группы.

**Показатели экспертной оценки (ПЭО)** – количественное выражение результата различных сторон подготовленности обучающихся, полученного путём педагогического наблюдения экспертами Хоккейной Академии «Авангард».

**Полевой игрок** – хоккеист, чья основная специализация в хоккее – нападающий или защитник.

**Поступающий** - лицо в возрасте от 5 до 17 лет, желающее быть принятым в Хоккейную Академию «Авангард» для освоения образовательной или иной программы, реализуемой Хоккейной Академией «Авангард».

**Приёмная комиссия** – коллегиальный орган организации, принимающий решения по вопросам зачисления, отчисления и перехода обучающихся в Хоккейную Академию «Авангард».

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки** - программа, разработанная Ассоциацией «Хоккейный Клуб «Авангард» в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» и законодательства об образовании и спортивной подготовке

**Соревновательная деятельность** – демонстрация в соревнованиях возможностей спортсмена в соответствии с установленными правилами и способами ведения спортивной борьбы в виде спорта «хоккей» с целью выявления лучших.

**Спортивная подготовка** – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

**Спортивное соревнование** – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

**Спортивный отбор** – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки, способности и качества спортсменов разного возраста и квалификации, функционирующая как механизм индивидуального отбора по смыслу законодательства об образовании, физической культуре и спорте.



**Способности** – это генетически обусловленный уровень развития человека, который определяет его достижения в определенной деятельности.

**СС** – этап спортивной специализации (учебно-тренировочный этап);

**ССМ** – этап совершенствования спортивного мастерства;

**СФП** – специальная физическая подготовка.

**Тест** – это измерение (или испытание) стандартной формы, проводимое с целью определения состояния или способностей человека.

**Тренер – преподаватель (далее – тренер)** – физическое лицо, которое имеет соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование, организует учебно-тренировочный процесс, включая проведение со спортсменами, обучающимися учебно-тренировочных мероприятий, а также руководит их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов.

**Федеральные стандарты спортивной подготовки** – совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта.

**Физическая подготовка** – процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.

**Физическое развитие** – это процесс становления и измерения морфофункциональных свойств и способностей в процессе индивидуальной жизни человека.

**Хоккейный сезон** – период с 01 июня текущего года по 31 мая следующего календарного года.

**Эксперт** – наиболее компетентный в соответствующей предметной области, авторитетный и уважаемый работник учреждения, участвующий в процедуре проведения педагогических наблюдений.

**Экспертная оценка** – процесс получения оценки качества обучающегося или поступающего, сформированной на основе педагогических наблюдений экспертами в количестве не менее 3-х человек, не взаимодействующих друг с другом в процессе проведения педагогических наблюдений, в целях принятия наиболее достоверных и объективных заключений об уровне различных сторон подготовленности обучающихся или поступающих.

## **2. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ НП, СС, ССМ**

### **2.1. Организация и проведение индивидуального отбора**

2.1.1. Отбор является неотъемлемой частью спортивной подготовки обучающихся (хоккеистов). Он предназначен для своевременного выявления задатков и степени предрасположенности обучающихся к эффективному освоению требований спортивной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

2.1.2. Спортивный отбор в Хоккейной Академии «Авангард» осуществляется посредством применения организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, психологические, медико-биологические и иные методы исследования обучающихся.

2.1.3. Мероприятия по спортивному отбору в Хоккейной Академии «Авангард» проходят без присутствия законных представителей обучающихся/поступающих и иных лиц, не причастных к процедуре его проведения.

2.1.4. При проведении спортивного отбора в Хоккейной Академии «Авангард» приемная комиссия принимает решение учитывая результаты:



- контрольно-переводных нормативов (тестовых испытаний);
- педагогических наблюдений;
- медико-биологических мероприятий;
- индивидуальных спортивных достижений.

2.1.5. Зачисление, перевод или отчисление обучающихся в результате отбора осуществляется Приёмной комиссией в соответствии с порядком и сроками, установленными в локальных нормативных актах Хоккейной Академии «Авангард».

2.1.6. Решение о переходах обучающихся/поступающих принимается в порядке, установленном в действующей на момент принятия такого решения редакции Положения о статусе и переходах юниоров и выпускников хоккейных школ, утверждённого ФХР.

2.1.7. При переводе в Хоккейную Академию «Авангард» на следующий этап спортивной подготовки (начиная с этапа начальной подготовки, с возраста 10 лет) законный представитель обучающегося должен предоставить результаты углублённого медицинского осмотра.

2.1.8. Медицинское заключение должно быть предоставлено сотрудникам МСА не менее чем за 5 рабочих дней до даты проведения комиссии.

2.1.9. В отсутствие медицинского заключения приемная комиссия не вправе принимать решение о зачислении обучающегося.

2.1.10. Сотрудники МСА перед принятием решения приемной комиссией должны ознакомиться с содержанием медицинского заключения по каждому из обучающихся/поступающих, планируемых к зачислению или переводу в Хоккейную Академию «Авангард». В случае наличия у обучающихся противопоказаний к занятиям хоккеем, направить список таких игроков с указанием причин противопоказаний в адрес Директора Академии и членов приемной комиссии в срок не более 2-х рабочих дней с момента получения медицинского заключения.

2.1.11. Медицинский персонал Хоккейной Академии «Авангард» оставляет за собой право назначать дополнительные методы исследования при наличии соответствующих показаний, проводить дополнительные тестирования общей физической работоспособности и другие функциональные тесты, а также запрашивать дополнительную информацию о состоянии здоровья несовершеннолетнего обучающегося (выписка из карты профилактических прививок и пр.).

2.1.12. При выявлении медицинским персоналом Хоккейной Академии «Авангард» постоянных противопоказаний для занятий спортом по итогам полученных данных о состоянии здоровья, приёмная комиссия по спортивному отбору имеет право на отчисление обучающегося из Хоккейной Академии «Авангард» или принять решение об отказе в зачислении.

2.1.13. По мере получения положительного медицинского заключения обучающиеся допускаются к сдаче контрольно-переводных нормативов (тестовых испытаний на льду и вне льда). Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки для зачисления/отчисления и перевода с одного этапа на другой сдаются в соответствии с пунктом 3 настоящего положения.

2.1.14. В период проведения спортивного отбора экспертами, состав которых утверждается приказом Директора Академии, осуществляется ряд педагогических наблюдений за обучающимися, участвующими в учебно-тренировочных мероприятиях и соревновательной деятельности согласно дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». По совокупности педагогических наблюдений члены экспертной комиссии ежегодно заполняют и предоставляют составу Приёмной комиссии заполненные тест-листы, содержащие сведения об уровне





подготовленности различных сторон обучающихся (Приложения № 1-8).

2.1.15. Тест-листы заполняются экспертами индивидуально на каждого обучающегося, основываясь на информации, полученной в ходе педагогических наблюдений за обучающимися в рамках учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, в том числе в период просмотра поступающих.

2.1.16. Для принятия решения о зачислении обучающегося на один из этапов спортивной подготовки средний балл по всем критериям тест-листа, включающего результаты контрольно-переводных нормативов и педагогических наблюдений, осуществляемых экспертами, должен быть не менее 3,00 баллов (максимальный балл – 5, минимальный – 1 балл).

2.1.17. При средней оценке тест-листа в 2,99 и менее баллов приёмная комиссия принимает решение об отчислении обучающегося в связи с несоответствующими результатами прохождения спортивной подготовки, установленными дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

## 2.2. Обработка данных и подведения итогов индивидуального отбора

2.2.1. По завершению мероприятий, реализуемых в рамках спортивного отбора, по совокупности набранных баллов в каждой группе формируется общий рейтинг обучающихся. Рейтинг сортируется с помощью ранжирования в порядке убывания (от обучающихся с наибольшей суммой баллов, к обучающимся с наименьшими баллами по сумме).

2.2.2. При формировании общего рейтинга учитываются индивидуальные спортивные достижения обучающихся/поступающих, за каждый из которых присваиваются дополнительные бонусные баллы в соответствии с требованиями к их начислению, представленными в таблице 1 настоящего положения.

Таблица 1 – Система начисления бонусных баллов за индивидуальные спортивные достижения обучающихся

№ п/п	Перечень индивидуальных спортивных достижений	Количество дополнительных баллов
1.	Наличие более высокого Спортивного разряда/ Юношеского спортивного разряда в сравнении другими обучающимися в рамках одной возрастной группы	3 балла
2.	Наличие спортивного звания МС или спортивного разряда КМС	Прохождение индивидуального отбора вне конкурса
3.	Члены сборной России и стран СНГ, сборных регионов, Омской области, кандидаты в члены вышеуказанных сборных (при наличии официального приглашения)	Прохождение индивидуального отбора вне конкурса

2.2.3. Обучающиеся, находящиеся в общем рейтинге в числе, не превышающем количество вакантных мест для зачисления в Хоккейную Академию «Авангард» согласно требованиям к наполняемости групп, в первую очередь рассматриваются Приёмной комиссией к переводу на следующий год или зачислению на следующий этап спортивной подготовки для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

2.2.4. В случае превышения числа обучающихся над количеством вакантных мест для перевода на следующий год обучения или зачисления на следующий этап



спортивной подготовки в Хоккейной Академии «Авангард», формируемых в соответствии с требованиями к наполняемости групп, зачисление осуществляется на конкурсной основе в соответствии с рейтингом обучающихся, сформированным посредством проведения спортивного отбора.

2.2.5. Обучающиеся с равным количеством общих баллов, разделяющие промежуточную позицию в рейтинге для попадания в число вакантных мест для перевода на следующий год обучения или зачисления на следующий этап спортивной подготовки привлекаются к дополнительным мероприятиям в рамках спортивного отбора по усмотрению членов Приёмной комиссии с целью сравнительного анализа полученных результатов и их учёта в рамках проведения конкурсного отбора.

### 3. КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЯ

#### 3.1 Виды контроля и сроки их проведения

3.1.1. В теории и практике спортивной подготовки принято различать следующие виды контроля: *этапный, текущий и оперативный*.

**Этапный контроль** – это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося, динамики нагрузок и индивидуальных спортивных результатов в соревновательной деятельности или в специально организованных условиях.

**Текущий контроль** – это оценка в недельных микроциклах, анализ повседневных изменений в состоянии обучающегося, оценка уровня развития его физической, технической и тактической подготовленности.

**Оперативный контроль** – это контроль за оперативным состоянием обучающегося (экспресс-оценка) за его готовностью к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к ведению единоборств и т.д. Он направлен на оценку реакции организма обучающегося на учебно-тренировочные или соревновательные нагрузки, а также эффективности выполнения приёмов техники, индивидуальной тактики, согласованности действий с партнёрами при выполнении групповых или командных тактических взаимодействий.

3.1.2. Объективная информация о кумулятивном учебно-тренировочном эффекте и уровне подготовленности обучающихся Хоккейной Академии «Авангард» реализуется посредством проведения **этапного контроля**.

3.1.3. Этапный контроль приводится не менее 2-х раз в год – в начале или середине и в конце каждого хоккейного сезона.

**1 этап** – август-сентябрь;

**2 этап** – ноябрь-декабрь;

**3 этап** – апрель-май.

Хоккейная Академия «Авангард» вправе самостоятельно устанавливать сроки проведения этапного контроля приказом Директора Академии в соответствующем хоккейном сезоне.

3.1.4. Программа этапного контроля.

**1-ый и 2-ой этапы:**

- спортивное тестирование (приём контрольных нормативов);
- медико-биологические мероприятия.



### 3-й этап:

- спортивное тестирование (приём контрольных нормативов);
- педагогическое наблюдение;
- медико-биологические мероприятия;
- учёт индивидуальных спортивных результатов.

3.1.5. При сдаче контрольных нормативов полученные результаты обучающихся измеряются в баллах. Каждое тестовое испытание оценивается по 5-бальной шкале. Абсолютные показатели, достигнутые в результате выполнения контрольных нормативов, приравниваются к соответствующим в шкале оценок баллам.

3.1.6. Прием обучающихся на этапы спортивной подготовки и перевод по годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований (нормативы общей и специальной физической подготовки), представленных в таблицах 2-10.

Таблица 2 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей» НП-1 (8-9 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег 20 м с высокого старта, (с)*	4,9	4,7	4,5	4,3	4,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, (кол-во раз)*	11	13	15	17	19
1.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземляясь на две ноги, (см)*	131	133	135	137	139
1.4.	Комплексный тест на ловкость, (с)**	19,8	19,5	19,0	18,6	18,4
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Бег на коньках 20 м, (с)**	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4
2.2.	Бег на коньках спиной вперёд, 20 м, (с)**	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4
2.3.	Бег на коньках челночный 6х9 м, (с)**	17,4	17,2	17,0	16,8	16,6
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы, (с)**	13,9	13,7	13,5	13,3	13,1
2.5.	Бег на коньках слаломный с шайбой, (с)**	15,9	15,7	15,5	15,3	15,1
* Обязательное упражнение						
** Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх)						



Таблица 3 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей» НП-2 (9-10 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег 20 м с высокого старта, (с)*	4,8	4,6	4,4	4,2	4,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, (кол-во раз)*	12	14	16	18	20
1.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземляясь на две ноги, (см)*	136	138	140	142	144
1.4.	Комплексный тест на ловкость, (с)**	19,4	19,0	18,6	18,2	17,8
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Бег на коньках 20 м, (с)**	5,0	4,8	4,6	4,4	4,2
2.2.	Бег на коньках спиной вперёд, 20 м, (с)**	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2
2.3.	Бег на коньках челночный 6x9 м, (с)**	17,2	17,0	16,8	16,6	16,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы, (с)**	13,7	13,5	13,3	13,1	12,9
2.5.	Бег на коньках слаломный с шайбой, (с)**	15,7	15,5	15,3	15,1	14,9
* Обязательное упражнение						
** Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх)						



Таблица 4 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей» НП-3 (10-11 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег 20 м с высокого старта, (с)*	4,7	4,5	4,3	4,1	3,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, (кол-во раз)*	14	16	18	20	22
1.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземляясь на две ноги, (см)*	141	143	145	147	149
1.4.	Комплексный тест на ловкость, (с)**	19,4	19,0	18,4	18,2	17,8
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Бег на коньках 20 м, (с)**	4,8	4,6	4,4	4,2	4,0
2.2.	Бег на коньках спиной вперёд, 20 м, (с)**	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0
2.3.	Бег на коньках челночный 6х9 м, (с)**	17,0	16,8	16,6	16,4	16,2
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы, (с)**	13,5	13,3	13,1	12,9	12,7
2.5.	Бег на коньках слаломный с шайбой, (с)**	15,5	15,3	15,1	14,9	14,7
* Обязательное упражнение						
** Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх)						



Таблица 5 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей» СС-1 (11-12 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег 30 м с высокого старта, (с)*	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1
1.2.	Сгибание разгибание рук из положения вис хватом сверху на высокой перекладине, (кол-во раз)*	1	3	5	7	9
1.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземляясь на две ноги, (см)*	156	158	160	162	164
1.4.	Бег 1 км с высокого старта, (мин)*	6,3	6,1	5,5	5,3	5,1
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Бег на коньках 30 м, (с)**	6,1	6,0	5,8	5,6	5,4
2.2.	Бег на коньках спиной вперёд, 30 м, (с)**	7,7	7,5	7,3	7,1	6,9
2.3.	Бег на коньках челночный 6x9 м, (с)**	16,9	16,7	16,5	16,3	16,1
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы, (с)**	12,9	12,7	12,5	12,3	12,1
2.5.	Бег на коньках слаломный с шайбой, (с)**	14,9	14,7	14,5	14,3	14,1
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, (с)***	42,4	42,2	42,0	41,8	41,6
2.7.	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря, (с)***	43,4	43,2	43,0	42,8	42,6
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается				
*Упражнение на выбор (выбрать не менее трёх)						
**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий)						
***Обязательное упражнение для вратарей						



Таблица 6 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей» СС-2 (12-13 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег 30 м с высокого старта, (с)*	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
1.2.	Сгибание разгибание рук из положения вис хватом сверху на высокой перекладине, (кол-во раз)*	3	5	7	9	10
1.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземляясь на две ноги, (см)*	158	160	162	164	166
1.4.	Бег 1 км с высокого старта, (мин)*	6,2	6,0	5,4	5,2	5,0
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Бег на коньках 30 м, (с)**	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
2.2.	Бег на коньках спиной вперёд, 30 м, (с)**	7,5	7,3	7,1	6,9	6,7
2.3.	Бег на коньках челночный 6х9 м, (с)**	16,5	16,3	16,1	15,9	15,7
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы, (с)**	12,7	12,5	12,3	12,1	11,9
2.5.	Бег на коньках слаломный с шайбой, (с)**	14,7	14,5	14,3	14,1	13,9
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, (с)***	42,2	42,0	41,8	41,6	41,4
2.7.	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря, (с)***	43,2	43,0	42,8	42,6	42,4
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается				
*Упражнение на выбор (выбрать не менее трёх)						
**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий)						
***Обязательное упражнение для вратарей						



Таблица 7 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей» СС-3 (13-14 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег 30 м с высокого старта, (с)*	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7
1.2.	Сгибание разгибание рук из положения вис хватом сверху на высокой перекладине, (кол-во)*	5	7	9	11	13
1.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземляясь на две ноги, (см)*	160	162	164	166	168
1.4.	Бег 1 км с высокого старта, (мин)*	6,1	5,5	5,3	5,1	4,5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Бег на коньках 30 м, (с)**	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
2.2.	Бег на коньках спиной вперёд, 30 м, (с)**	7,3	7,1	6,9	6,7	6,5
2.3.	Бег на коньках челночный 6х9 м, (с)**	16,3	16,1	15,9	15,7	15,5
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы, (с)**	12,5	12,3	12,1	11,9	11,7
2.5.	Бег на коньках слаломный с шайбой, (с)**	14,5	14,3	14,1	13,9	13,7
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, (с)***	42,0	41,8	41,6	41,4	41,2
2.7.	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря, (с)***	43,0	42,8	42,6	42,4	42,2
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»				
*Упражнение на выбор (выбрать не менее трёх)						
**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий)						
***Обязательное упражнение для вратарей						





Таблица 8 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей» СС-4 (14-15 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег 30 м с высокого старта, (с)*	5,3	5,1	4,9	4,7	4,5
1.2.	Сгибание разгибание рук из положения вис хватом сверху на высокой перекладине, (кол-во раз)*	7	9	11	13	15
1.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземляясь на две ноги, (см)*	162	164	166	168	170
1.4.	Бег 1 км с высокого старта, (мин)*	6,0	5,4	5,2	5,0	4,4
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Бег на коньках 30 м, (с)**	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8
2.2.	Бег на коньках спиной вперёд, 30 м, (с)**	7,1	6,9	6,7	6,5	6,3
2.3.	Бег на коньках челночный 6x9 м, (с)**	16,1	15,9	15,7	15,5	15,3
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы, (с)**	12,3	12,1	11,9	11,7	11,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с шайбой, (с)**	14,3	14,1	13,9	13,7	13,5
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, (с)***	41,8	41,6	41,4	41,2	41,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря, (с)***	42,8	42,6	42,4	42,2	42,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»				
*Упражнение на выбор (выбрать не менее трёх)						
**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий)						
***Обязательное упражнение для вратарей						



Таблица 9 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей» СС-5 (15-16 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег 30 м с высокого старта, (с)*	5,1	4,9	4,7	4,5	4,3
1.2.	Сгибание разгибание рук из положения вис хватом сверху на высокой перекладине, (кол-во раз)*	8	10	12	14	16
1.3.	Подъем ног в висе на перекладине, (кол-во раз)*	2	3	4	5	6
1.4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземляясь на две ноги, (см)*	164	166	168	170	172
1.5.	Пятерной прыжок в длину с места, (м)*	11,3	11,5	11,7	11,9	12,0
1.6.	Сгибание и разгибание ног в положение полуприсед со штангой, (кол-во раз)*	4	5	7	9	11
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Бег на коньках 30 м, (с)**	5,1	4,9	4,7	4,5	4,3
2.2.	Бег на коньках спиной вперед, 30 м, (с)**	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1
2.3.	Бег на коньках челночный 6х9 м, (с)**	15,9	15,7	15,5	15,3	15,1
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы, (с)**	12,1	11,9	11,7	11,5	11,3
2.5.	Бег на коньках слаломный с шайбой, (с)**	14,1	13,9	13,7	13,5	13,3
2.6.	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной, (с)*	25,4	25,2	25,0	24,4	24,2
2.7.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, (с)***	40,4	40,2	40,0	39,4	39,2
2.8.	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, (с)***	39,2	39,4	39,0	38,4	38,2



3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
*Упражнение на выбор (выбрать не менее трёх)		
**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий)		
***Обязательное упражнение для вратарей		

Таблица 10 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей» (16-17 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег 30 м с высокого старта, (с)*	4,9	4,7	4,5	4,3	4,1
1.2.	Подъем ног в висе на перекладине, (кол-во раз)*	2	4	6	8	10
1.3.	Пятерной прыжок в длину с места, (м)*	11,7	11,8	11,9	12,0	12,1
1.4.	Сгибание и разгибание ног в положение полуприсед со штангой, (кол-во раз)*	5	7	9	11	13
1.5.	Бег 400 м с высокого старта, (мин)*	1,20	1,15	1,03	0,55	0,50
1.6.	Бег 3 км с высокого старта, (мин)*	13,1	13,0	12,5	12,4	12,3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Бег на коньках 30 м, (с)**	4,9	4,7	4,5	4,3	4,1
2.2.	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной, (с)**	25,2	25,0	24,4	24,2	24,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5х54 м, (с)**	48,8	48,6	47,4	47,2	47,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, (с)***	40,0	39,8	39,6	39,4	39,2
2.5.	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря, (с)***	39,0	38,8	38,6	38,4	38,2
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»					
*Упражнение на выбор (выбрать не менее четырёх)						
**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий)						
***Обязательное упражнение для вратарей						



## 3.2 Описание нормативов общей физической подготовки

**3.2.1. Бег на 20 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.

**3.2.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.** Исходное положение — упор лежа. 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).

**3.2.3. 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 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.

**3.2.4. Комплексный тест на ловкость.** Тест направлен на оценку ловкости обучающихся. Тест выполняется на дистанции 30 м. В 7 м от линии старта ставится легкоатлетический барьер высотой 60 см, через 3 м устанавливается ещё один такой же барьер, в 2 м от которого ставится стойка и далее через 2 м вперед и 1 м в сторону ещё 5 стоек. Для проведения теста испытуемому предлагается встать спиной вперед по направлению к движению и по сигналу, последовательно выполнить два поворота, влево и вправо на 360°, два кувырка спиной вперед, поворот на 180° и пробежать спиной вперед до линии финиша.

**3.2.5. Бег 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.

**3.2.6. Бег 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 пробежали эту дистанцию и напомнить, что не следует стартовать слишком быстро, и нужно пробегать дистанцию по возможности с равномерной скоростью.

**3.2.7. Сгибание разгибание рук из положения вис хватом сверху на высокой перекладине.** 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.

**3.2.8. Бег 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).



**3.2.9. 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, что не следует стартовать слишком быстро и нужно пробегать дистанцию по возможности с равномерной скоростью. Во ходе проведения теста сообщать испытуемым, сколько кругов пройти.

**3.2.10. Пятерной прыжок в длину с места.** 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 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.

**3.2.11. Подъем ног в висе на перекладине.** Тест определяет уровень развития силовой выносливости и силы мышц кора испытуемых. Испытуемый из положения виса на высокой перекладине должен выполнить подъем ног, коснувшись перекладины носками стоп, а затем вернуться в исходное положение медленно опустив ноги. Подъем ног выполняется с прямыми ногами без раскачиваний и компенсаторного наклона корпуса. Задача испытуемого заключается в выполнении максимального количества технически правильных подъемов ног к перекладине.

**3.2.12. Сгибание и разгибание ног в положение полуприсед со штангой.** Исходное положение — ноги на ширине плеч. 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.

### **3.3 Описание нормативов специальной физической подготовки для полевых игроков**

**3.3.1. Бег на коньках 20 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.

**3.3.2. Бег на коньках спиной вперед 20 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.

**3.3.3. Бег на коньках челночный 6×9 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.



**3.3.4. 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.

**3.3.5. Бег на коньках слаломный с шайбой.** 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.

**3.3.6. 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.

**3.3.7. 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.

**3.3.8. Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной.** Тест позволяет определить уровень координационных способностей и техники маневренного передвижения на коньках. Испытуемый в высокой стойке становится к «усу», расположенном у окружности точки конечного вбрасывания (ближний к линии ворот и борту) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу испытуемый стартует осуществляет по «малой восьмёрке» (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.

**3.3.9. Бег на коньках челночный 5×54 м.** Определяет уровень специальной скоростной выносливости. На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной и другой стороны отворот) 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.



### 3.4 Описание нормативов специальной физической подготовки для вратарей

3.4.1. **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 слева. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

3.4.2. **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 касанием ворот любой частью тела.

Федерация хоккея России подготовила рекомендации по методике проведения контрольных мероприятий для зачисления хоккеистов на различные этапы спортивной подготовки. Методические рекомендации имеют целью определить порядок выполнения нормативов в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (приказ Минспорта России от 16.11.2023 № 997).



## Тест-лист с результатами экспертной оценки обучающихся на этапе начальной подготовки НП (8-10 лет)

Дата заполнения		Уровень подготовленности (от 1 до 5 баллов)					Средний балл
		1	2	3	4	5	
Фамилия Имя испытуемого		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий	
Год рождения испытуемого							
Фамилия Имя проводящего оценку							
<b>1. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ НА ЛЬДУ</b>							
1.1	Катание						
1.2	Владение клюшкой и шайбой						
1.3	Передача шайбы						
1.4	Приём шайбы						
1.5	Бросок						
1.6	Отбор шайбы						
1.7	Игровое мышление						
<b>2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ НА ЛЬДУ</b>							
2.1	Бег на коньках 20 м, (с)**						
2.2	Бег на коньках спиной вперёд, 20 м, (с)**						
2.3	Бег на коньках челночный 6х9 м, (с)**						
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы, (с)**						
2.5	Бег на коньках слаломный с шайбой, (с)**						
<b>3. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ВНЕ ЛЬДА</b>							
3.1	Бег 20 м с высокого старта, (с)*						
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, (кол-во раз)*						
3.3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземляясь на две ноги, (см)*						
3.4	Комплексный тест на ловкость, (с)**						
<b>СУММА БАЛЛОВ:</b>							
* Обязательное упражнение							
** Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх)							





## Тест-лист с результатами экспертной оценки обучающихся на этапе спортивной специализации (учебно-тренировочные группы) СС (11-14 лет)

Дата заполнения		Уровень подготовленности (от 1 до 5 баллов)					Средний балл
		1	2	3	4	5	
Фамилия Имя испытуемого		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий	
Год рождения испытуемого							
Фамилия Имя проводящего оценку							
<b>1. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ НА ЛЬДУ</b>							
1.1	Катание						
1.2	Владение клюшкой и шайбой						
1.3	Передача шайбы						
1.4	Приём шайбы						
1.5	Бросок						
1.6	Отбор шайбы						
1.7	Игровое мышление						
1.8	Конкурентоспособность						
<b>2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ НА ЛЬДУ</b>							
2.1	Бег на коньках 30 м, (с)**						
2.2	Бег на коньках спиной вперёд, 30 м, (с)**						
2.3	Бег на коньках челночный 6х9 м, (с)**						
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы, (с)**						
2.5	Бег на коньках слаломный с шайбой, (с)**						
<b>3. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ВНЕ ЛЬДА</b>							
3.1	Бег 30 м с высокого старта, (с)*						
3.2	Сгибание разгибание рук из положения вис хватом сверху на высокой перекладине, (кол-во раз)*						
3.3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземляясь на две ноги, (см)*						
3.4	Бег 1 км с высокого старта, (мин)*						
<b>СУММА БАЛЛОВ:</b>							
*Упражнение на выбор (выбрать не менее трёх)							
**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий)							



## Тест-лист с результатами экспертной оценки обучающихся на этапе спортивной специализации (учебно-тренировочные группы) СС-5 (15-16 лет)

Дата заполнения		Уровень подготовленности (от 1 до 5 баллов)					Средний балл
		1	2	3	4	5	
Фамилия Имя испытуемого		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий	
Год рождения испытуемого							
Фамилия Имя проводящего оценку							
<b>1. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ НА ЛЬДУ</b>							
1.1	Катание						
1.2	Владение клюшкой и шайбой						
1.3	Передача шайбы						
1.4	Приём шайбы						
1.5	Бросок						
1.6	Отбор шайбы						
1.7	Игровое мышление						
1.8	Конкурентоспособность						
1.9	Силовая игра						
<b>2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ НА ЛЬДУ</b>							
2.1	Бег на коньках 30 м, (с)**						
2.2	Бег на коньках спиной вперёд, 30 м, (с)**						
2.3	Бег на коньках челночный 6x9 м, (с)**						
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы, (с)**						
2.5	Бег на коньках слаломный с шайбой, (с)**						
2.6	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной, (с)*						
<b>3. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ВНЕ ЛЬДА</b>							
3.1	Бег 30 м с высокого старта, (с)*						
3.2	Сгибание разгибание рук из положения вис хватом сверху на высокой перекладине, (кол-во раз)*						
3.3	Подъём ног в виси на перекладине, (кол-во раз)*						
3.4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземляясь на две ноги, (см)*						
3.5	Пятерной прыжок в длину с места, (см)*						



3.6	Сгибание и разгибание ног в положение полуприсед со штангой, (кол-во раз)*							
<b>СУММА БАЛЛОВ:</b>								
*Упражнение на выбор (выбрать не менее трёх)								
**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий)								



## Тест-лист с результатами экспертной оценки обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства ССМ (16-17 лет)

Дата заполнения		Уровень подготовленности (от 1 до 5 баллов)					Средний балл
		1	2	3	4	5	
Фамилия Имя испытуемого		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий	
Год рождения испытуемого							
Фамилия Имя проводящего оценку							
<b>1. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ НА ЛЬДУ</b>							
1.1	Катание						
1.2	Владение клюшкой и шайбой						
1.3	Передача шайбы						
1.4	Приём шайбы						
1.5	Бросок						
1.6	Отбор шайбы						
1.7	Игровое мышление						
1.8	Конкурентоспособность						
1.9	Силовая игра						
1.10	Игровая дисциплина						
<b>2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ НА ЛЬДУ</b>							
2.1	Бег на коньках 30 м, (с)**						
2.2	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной, (с)**						
2.3	Бег на коньках челночный 5х54 м, (с)**						
<b>3. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ВНЕ ЛЬДА</b>							
3.1	Бег 30 м с высокого старта, (с)*						
3.2	Подъём ног в висе на перекладине, (кол-во раз)*						
3.3	Пятерной прыжок в длину с места, (см)*						
3.4	Сгибание и разгибание ног в положение полуприсед со штангой, (кол-во раз)*						
3.5	Бег 400 м с высокого старта, (с)*						
3.6	Бег 3 км с высокого старта, (мин)*						
<b>СУММА БАЛЛОВ:</b>							
*Упражнение на выбор (выбрать не менее трёх)							
**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий)							



## ПРИЛОЖЕНИЕ № 5

## Тест-лист с результатами экспертной оценки вратарей, обучающихся на этапе начальной подготовки НП (8-10 лет)

Дата заполнения		Уровень подготовленности (от 1 до 5 баллов)					Средний балл
		1	2	3	4	5	
Фамилия Имя испытуемого		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий	
Год рождения испытуемого							
Фамилия Имя проводящего оценку							
<b>1. ФИЗИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ</b>							
1.1	Уровень физического развития						
1.2	Габариты						
1.3	Гибкость						
1.4	Координационные способности						
1.5	Быстрота						
<b>2. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ</b>							
2.1	Вратарская стойка (баланс и готовность к ТТД)						
2.2	Возврат в позицию после броска						
2.3	Владение коньками						
2.4	Отбивание шайбы клюшкой						
2.5	Отбивание шайбы щитками						
2.6	Ловля шайбы ловушкой в стойке						
2.7	Отбивание шайбы блином в стойке						
<b>3. ТАКТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ</b>							
3.1	Умение выбрать правильную позицию						
3.2	Способность быстро ориентироваться в изменениях игровых ситуаций						
<b>4. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ВНЕ ЛЬДА</b>							
4.1	Бег 20 м с высокого старта, (с)*						
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, (кол-во раз)*						
4.3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземляясь на две ноги, (см)*						
4.4	Комплексный тест на ловкость, (с)**						
						<b>СУММА БАЛЛОВ:</b>	
* Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх)							



## Тест-лист с результатами экспертной оценки вратарей, обучающихся на этапе спортивной специализации (учебно-тренировочные группы) СС (11-14 лет)

Дата заполнения	Фамилия Имя испытуемого	Уровень подготовленности (от 1 до 5 баллов)					Средний балл
		1	2	3	4	5	
Год рождения испытуемого	Фамилия Имя проводящего оценку	Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий	
<b>1. ФИЗИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ</b>							
1.1	Уровень физического развития						
1.2	Габариты						
1.3	Гибкость						
1.4	Координационные способности						
1.5	Быстрота						
<b>2. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ</b>							
2.1	Вратарская стойка (баланс и готовность к ТТД)						
2.2	Возврат в позицию после броска						
2.3	Владение коньками						
2.4	Отбивание шайбы клюшкой						
2.5	Отбивание шайбы щитками						
2.6	Ловля шайбы ловушкой в стойке						
2.7	Отбивание шайбы блином в стойке						
<b>3. ТАКТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ</b>							
3.1	Умение выбрать правильную позицию						
3.2	Способность быстро ориентироваться в изменениях игровых ситуаций						
3.3	Способность предугадывать ситуацию						
<b>4. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ НА ЛЬДУ</b>							
4.1	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, (с)***						
4.2	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря, (с)***						



5. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ВНЕ ЛЬДА							
5.1	Бег 30 м с высокого старта, (с)*						
5.2	Сгибание разгибание рук из положения вис хватом сверху на высокой перекладине, (кол-во раз)*						
5.3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземляясь на две ноги, (см)*						
5.4	Бег 1 км с высокого старта, (мин)*						
<b>СУММА БАЛЛОВ:</b>							
*Упражнение на выбор (выбрать не менее трёх)							
***Обязательное упражнение для вратарей							



## Тест-лист с результатами экспертной оценки вратарей, обучающихся на этапе спортивной специализации (учебно-тренировочные группы) СС-5 (15-16 лет)

Дата заполнения		Уровень подготовленности (от 1 до 5 баллов)					Средний балл
		1	2	3	4	5	
Фамилия Имя испытуемого		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий	
Год рождения испытуемого							
Фамилия Имя проводящего оценку							
<b>1. ФИЗИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ</b>							
1.1	Уровень физического развития						
1.2	Габариты						
1.3	Гибкость						
1.4	Координационные способности						
1.5	Быстрота						
<b>2. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ</b>							
2.1	Вратарская стойка (баланс и готовность к ТТД)						
2.2	Возврат в позицию после броска						
2.3	Владение коньками						
2.4	Скольжения на щитках (слайдинг)						
2.5	Отбивание шайбы клюшкой						
2.6	Отбивание шайбы щитками						
2.7	Ловля шайбы ловушкой в стойке						
2.8	Отбивание шайбы блином в стойке						
2.9	Ловля шайбы ловушкой в баттерфляе						
2.10	Отбивание шайбы блином в баттерфляе						
2.11	Фиксация шайбы телом в баттерфляе						
<b>3. ТАКТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ</b>							
3.1	Умение выбрать правильную позицию						
3.2	Способность быстро ориентироваться в изменениях игровых ситуаций						
3.3	Способность предугадывать ситуацию						





4. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ НА ЛЬДУ							
4.1	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, (с)***						
4.2	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря, (с)***						
5. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ВНЕ ЛЬДА							
5.1	Бег 30 м с высокого старта, (с)*						
5.2	Сгибание разгибание рук из положения вис хватом сверху на высокой перекладине, (кол-во раз)*						
5.3	Подъем ног в виси на перекладине, (кол-во раз)*						
5.4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземляясь на две ноги, (см)*						
5.5	Пятерной прыжок в длину с места, (см)*						
5.6	Сгибание и разгибание ног в положение полуприсед со штангой, (кол-во раз)*						
<b>СУММА БАЛЛОВ:</b>							
*Упражнение на выбор (выбрать не менее трёх) ***Обязательное упражнение для вратарей							



## Тест-лист с результатами экспертной оценки вратарей, обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства ССМ (16-17 лет)

Дата заполнения		Уровень подготовленности (от 1 до 5 баллов)					Средний балл
		1	2	3	4	5	
Фамилия Имя испытуемого		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий	
Год рождения испытуемого							
Фамилия Имя проводящего оценку							
<b>1. ФИЗИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ</b>							
1.1	Уровень физического развития						
1.2	Габариты						
1.3	Гибкость						
1.4	Координационные способности						
1.5	Быстрота						
<b>2. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ</b>							
2.1	Вратарская стойка (баланс и готовность к ТТД)						
2.2	Возврат в позицию после броска						
2.3	Владение коньками						
2.4	Скольжения на щитках (слайдинг)						
2.5	Отбивание шайбы клюшкой						
2.6	Отбивание шайбы щитками						
2.7	Ловля шайбы ловушкой в стойке						
2.8	Отбивание шайбы блином в стойке						
2.9	Ловля шайбы ловушкой в баттерфляе						
2.10	Отбивание шайбы блином в баттерфляе						
2.11	Фиксация шайбы телом в баттерфляе						
<b>3. ТАКТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ</b>							
3.1	Умение выбрать правильную позицию						
3.2	Способность предугадывать ситуацию						
3.3	Способность быстро ориентироваться в изменениях игровых ситуаций						
3.4	Умение остановить шайбу за воротами или в углах						
3.5	Выкатывание при скоростном прорыве соперника						
3.6	Понимание командной игры						



3.7	Коммуникация на льду (умение руководить обороной и подсказывать своим защитникам)							
<b>4. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ НА ЛЬДУ</b>								
4.1	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, (с)***							
4.2	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря, (с)***							
<b>5. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ВНЕ ЛЬДА</b>								
5.1	Бег 30 м с высокого старта, (с)*							
5.2	Подъем ног в висе на перекладине, (кол-во раз)*							
5.3	Пятерной прыжок в длину с места, (см)*							
5.4	Сгибание и разгибание ног в положение полуприсед со штангой, (кол-во раз)*							
5.5	Бег 400 м с высокого старта, (с)*							
5.6	Бег 3 км с высокого старта, (мин)*							
<b>СРЕДНИЙ БАЛЛ:</b>								
*Упражнение на выбор (выбрать не менее трёх) ***Обязательное упражнение для вратарей								



## ПРИЛОЖЕНИЕ № 9

### Форма сводного протокола для заполнения результатов педагогических наблюдений на примере экспертной оценки обучающихся на этапе начальной подготовки

№	ФИО обучающихся	КОМПОНЕНТЫ ОЦЕНКИ												СУММА БАЛЛОВ													
		1. Катание			2. Владение клюшкой и шайбой			3. Передача шайбы			4. Приём шайбы				5. Бросок			6. Отбор шайбы			7. Игровое мышление						
		Эксперт №1	Эксперт №2	Эксперт №3	Эксперт №1	Эксперт №2	Эксперт №3	Эксперт №1	Эксперт №2	Эксперт №3	Эксперт №1	Эксперт №2	Эксперт №3		Эксперт №1	Эксперт №2	Эксперт №3	Эксперт №1	Эксперт №2	Эксперт №3							
1																											
2																											
3																											
4																											
5																											
6																											
7																											
8																											
9																											
10																											
11																											
12																											
13																											
14																											

ПРИЛОЖЕНИЕ № 10

Форма протокола для заполнения результатов контрольно-переводных нормативов на примере обучающихся на этапе начальной подготовки

№	ФИО обучающихся	I. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ВНЕ ЛЬДА				II. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ НА ЛЬДУ				СУММА БАЛЛОВ	ИТОГОВЫЙ РАНГ										
		1. Бег 20 м с высокого старта, (с)	Ранг	2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, (кол-во раз)	Ранг	3. Прыжок в длину с места, (см)	Ранг	4. Комплексный тест на ловкость, (с)	Ранг			1. Бег на коньках 20 м, (с)	Ранг	2. Бег на коньках спиной вперёд, 20 м, (с)	Ранг	3. Бег на коньках челночный 6х9 м, (с)	Ранг	4. Бег на коньках слаломный без шайбы, (с)	Ранг	5. Бег на коньках слаломный с шайбой, (с)**	Ранг
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					