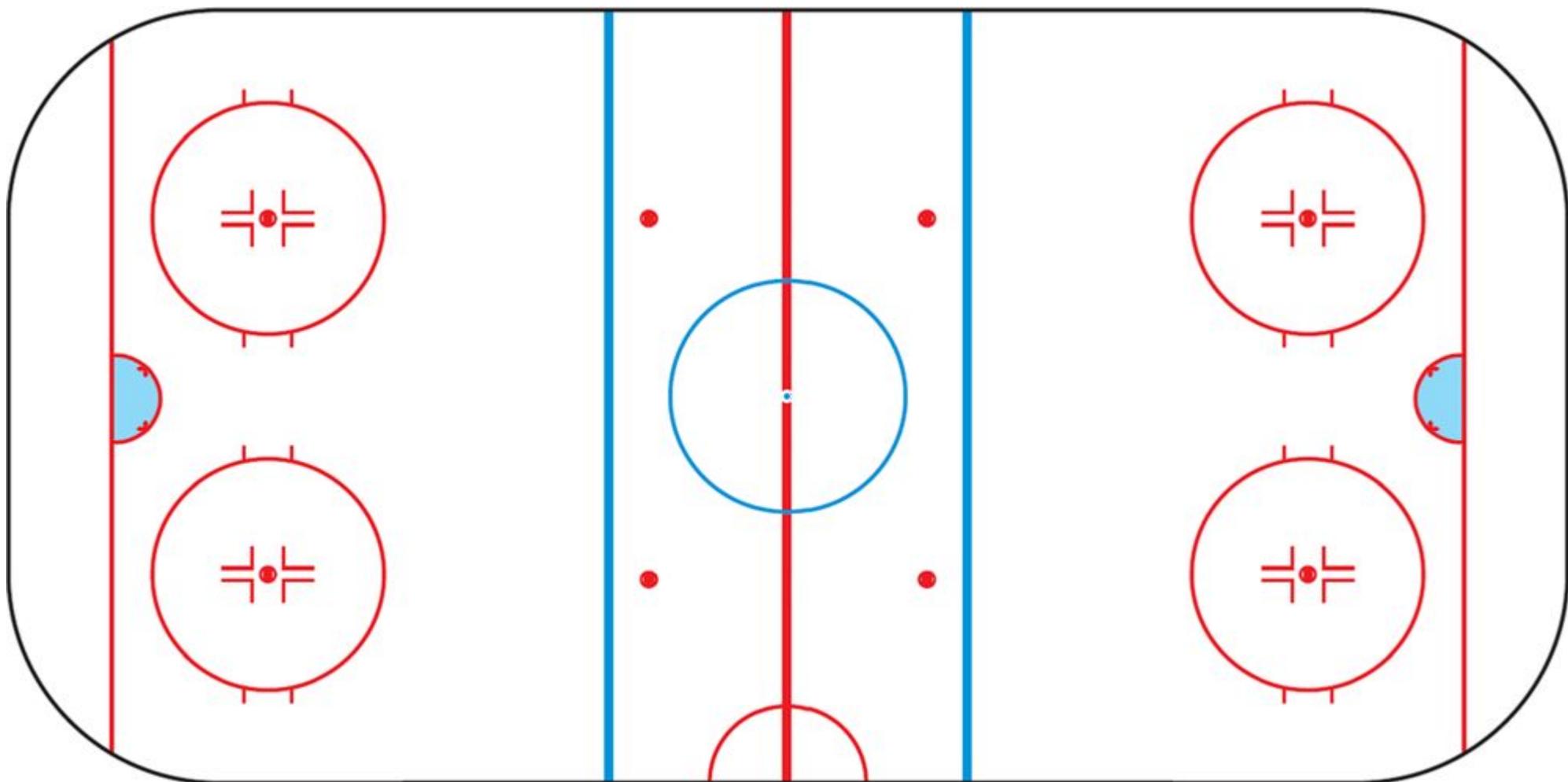




НОРМАТИВЫ

ПО ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКЕ



Норматив:

Хорошо
5,80 сек. и быстрее

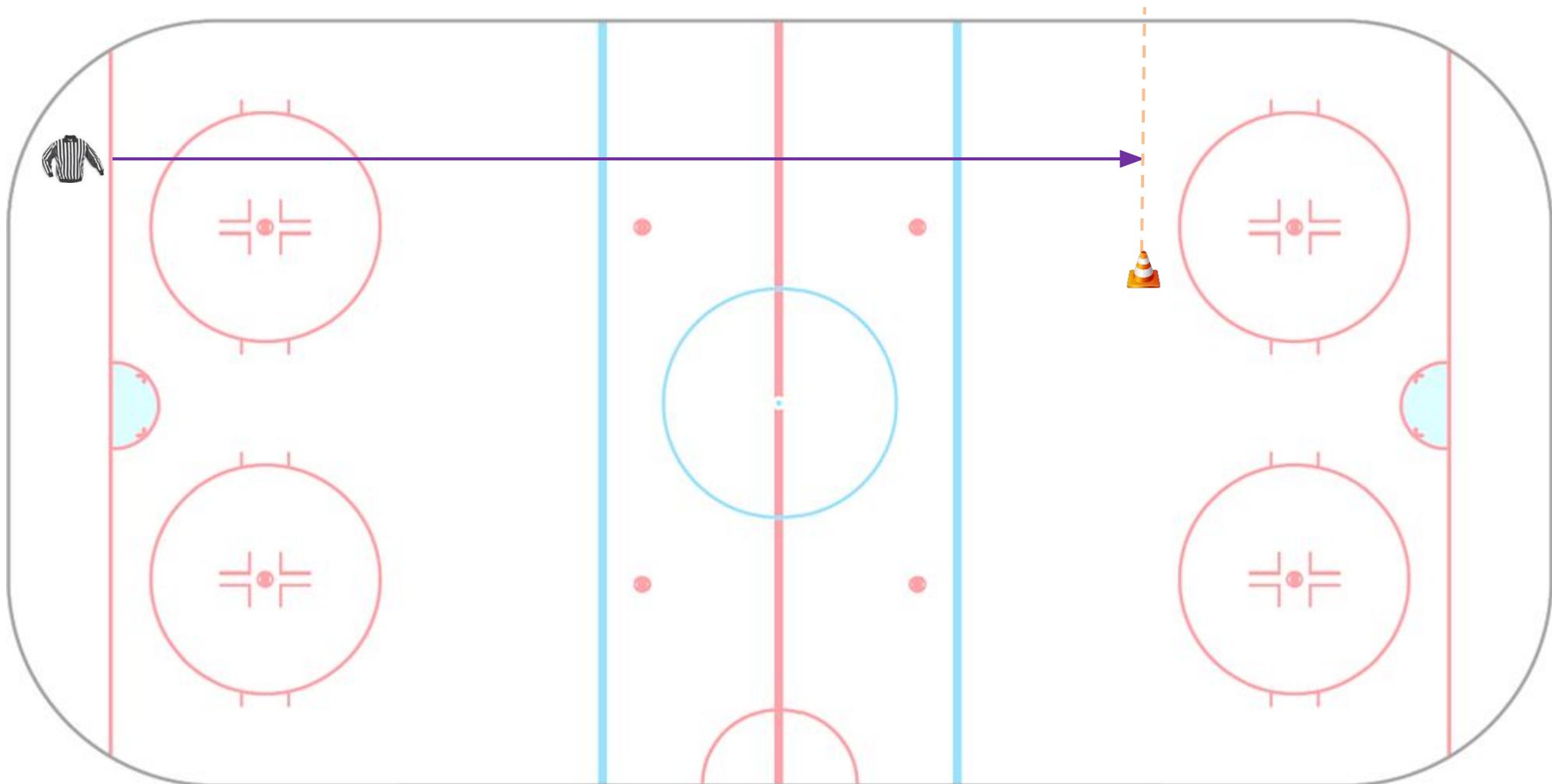
Удовлетворительно
5,81 – 6,00

Неудовлетворительно
6,01 и больше



1. 40 метров лицом вперед

Старт по свистку, стартовая позиция лицом к финишу, коньки перед лицевой линией.



Условные обозначения:  движение лицом вперед

Норматив:

Хорошо
7,80 сек. и быстрее

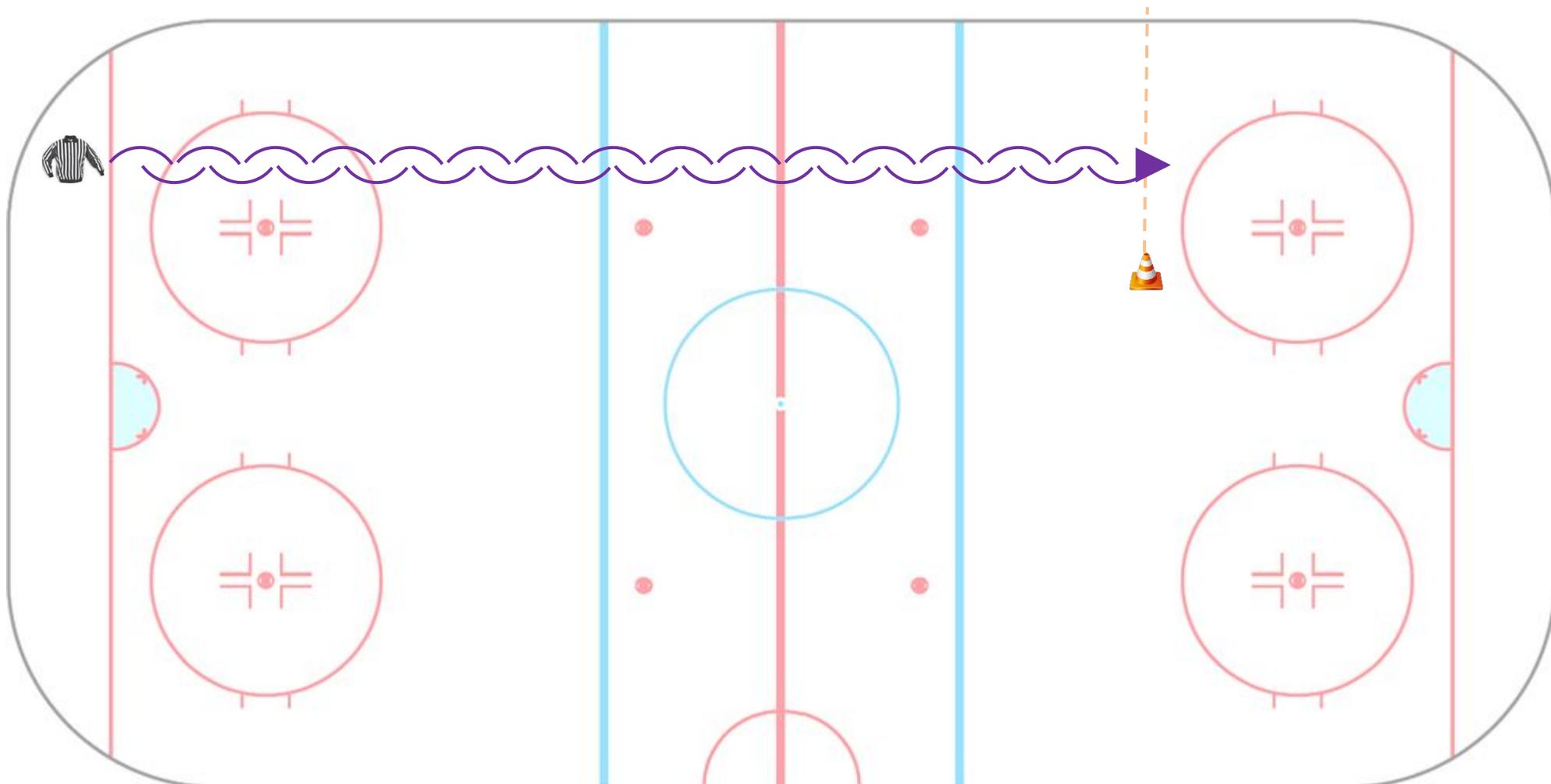
Удовлетворительно
7,81 – 8,00

Неудовлетворительно
8,01 и больше



2. 40 метров спиной вперед

Старт по свистку, стартовая позиция спиной к финишу, коньки перед лицевой линией.



Условные обозначения:  движение спиной вперед



Норматив:

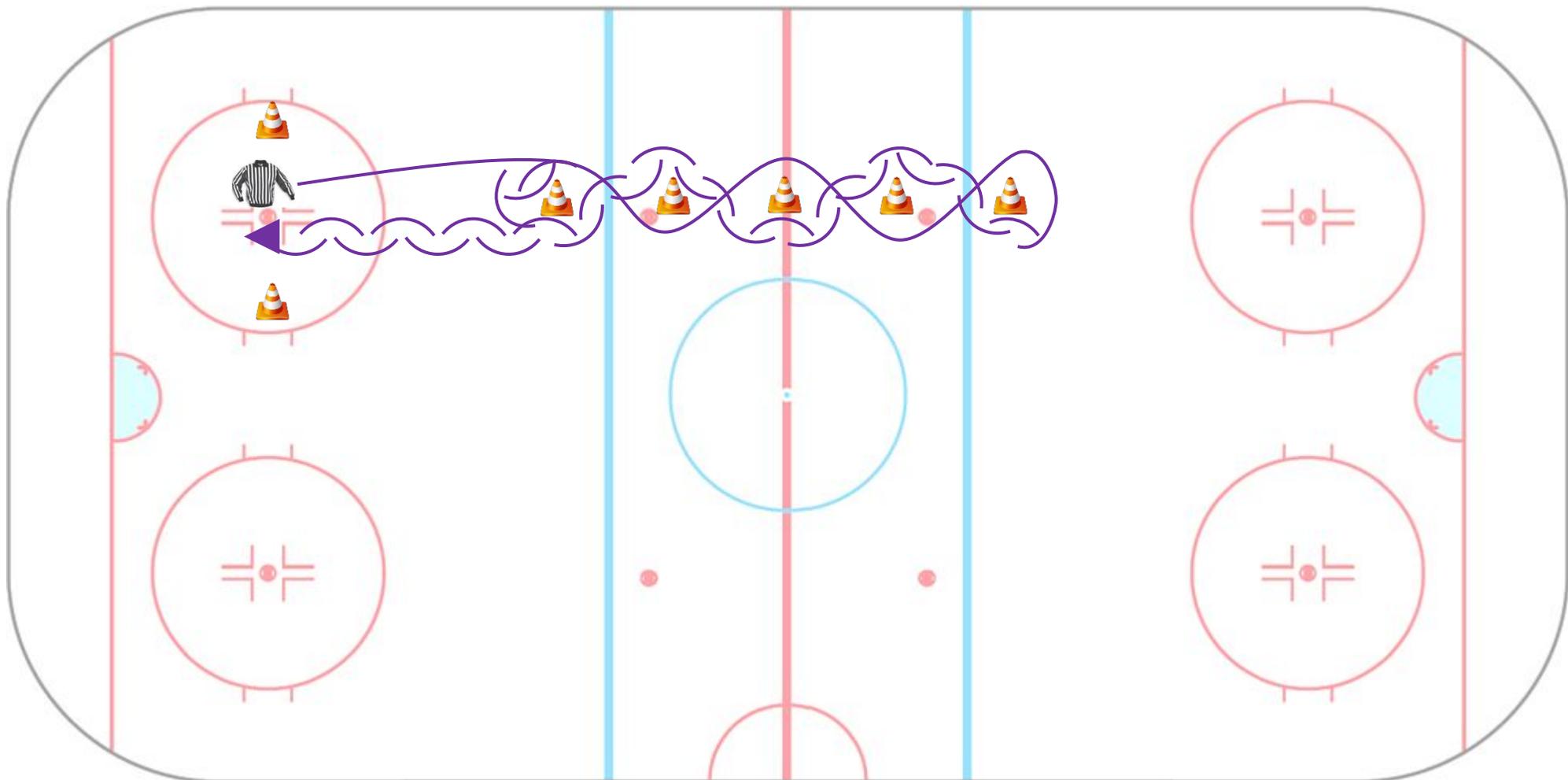
Хорошо
23,00 сек. и быстрее

Удовлетворительно
23,01 – 23,50

Неудовлетворительно
23,51 и больше

3. Пилоны

Время засекается по началу движения, стартовая позиция на точке конечного вбрасывания лицом к пилонам.



Условные обозначения:  движение лицом вперед  движение спиной вперед



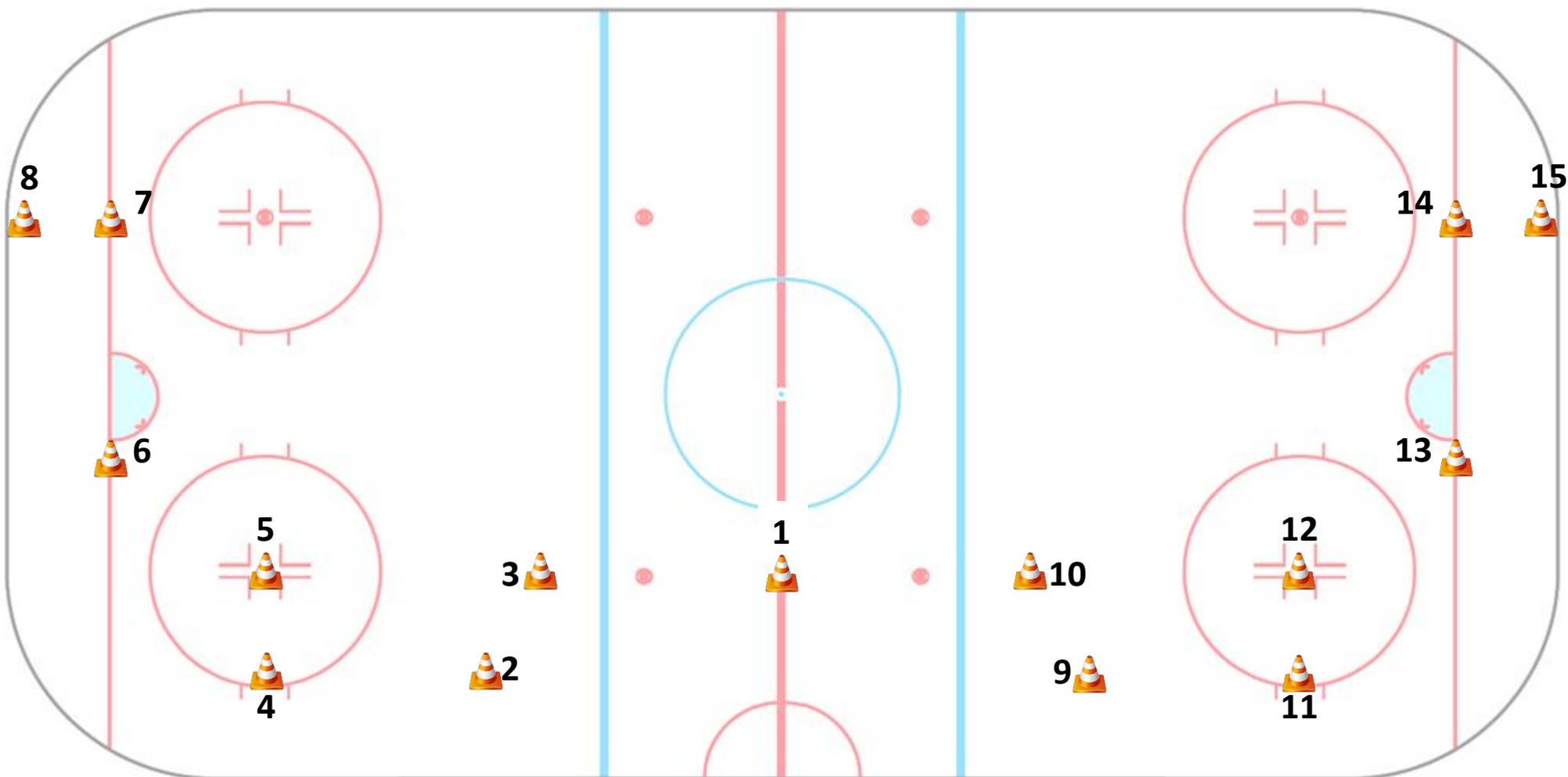
Норматив:

Хорошо
60,00 сек. и быстрее

Неудовлетворительно
60,01 и больше

4. Тест «Судейство вчетвером»

Участник теста располагается в центральной точке вбрасывания с шайбой в руке. Он вбрасывает шайбу и начинает движение спиной вперёд, в это время включается секундомер.





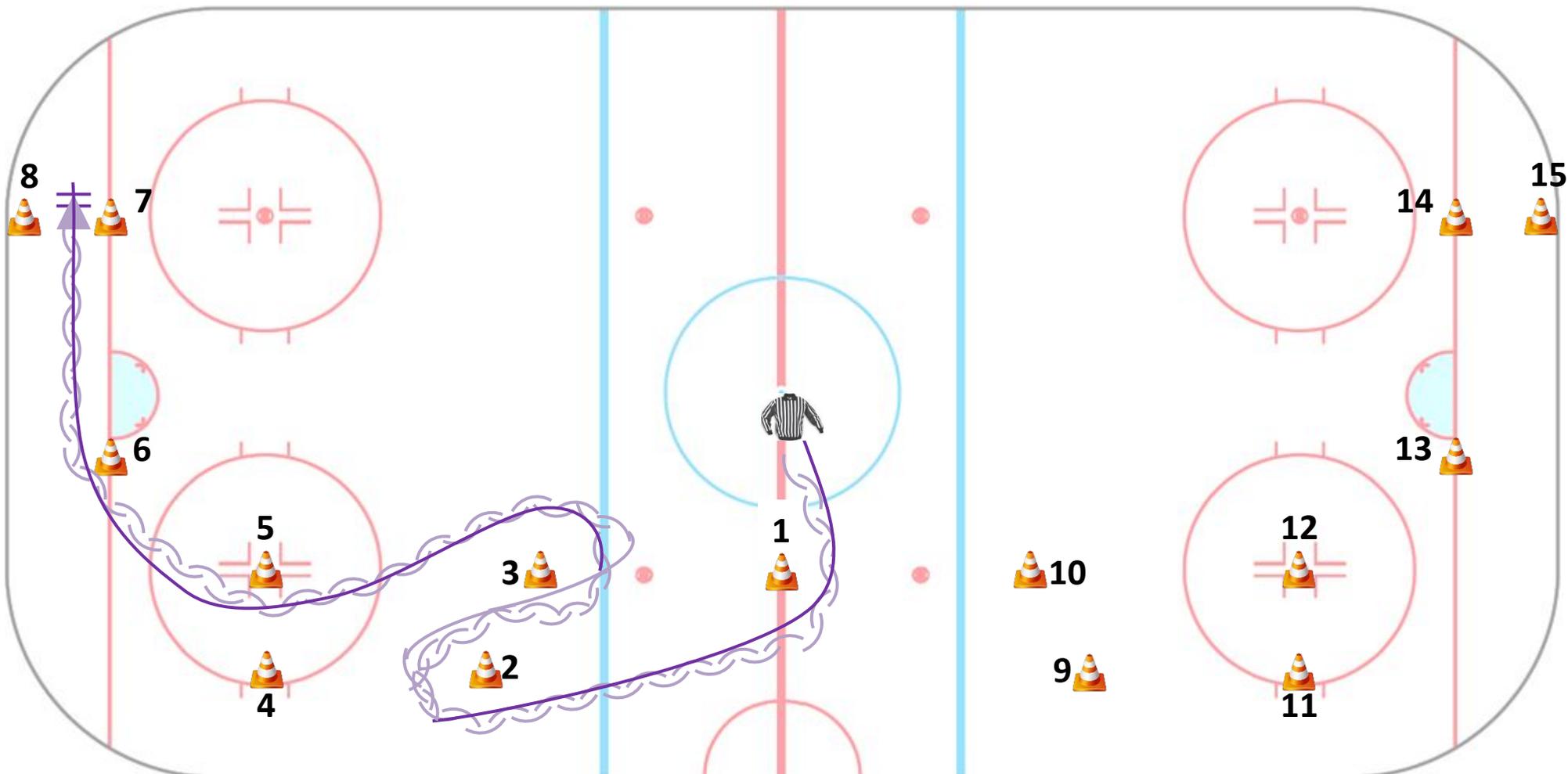
4. Тест «Судейство вчетвером»

Норматив:

Хорошо
60,00 сек. и быстрее

Неудовлетворительно
60,01 и больше

Первый этап. После вбрасывания шайбы участник должен катиться спиной вперед и объехать стойку №1 с правой стороны, продолжая движение спиной вперед, участник подъезжает к стойке №2, разворачивается лицом вперед и направляется к стойке №3, как показано на рисунке. У стойки №3 участник разворачивается спиной вперед и проезжает между стойками №4 и №5, объезжает стойку №6 и ворота, производит полное торможение за мнимой линией между стойками №7 и №8. Обратный путь производится по той же траектории, но лицом вперед, между стойками №3 и №2 спиной вперед.

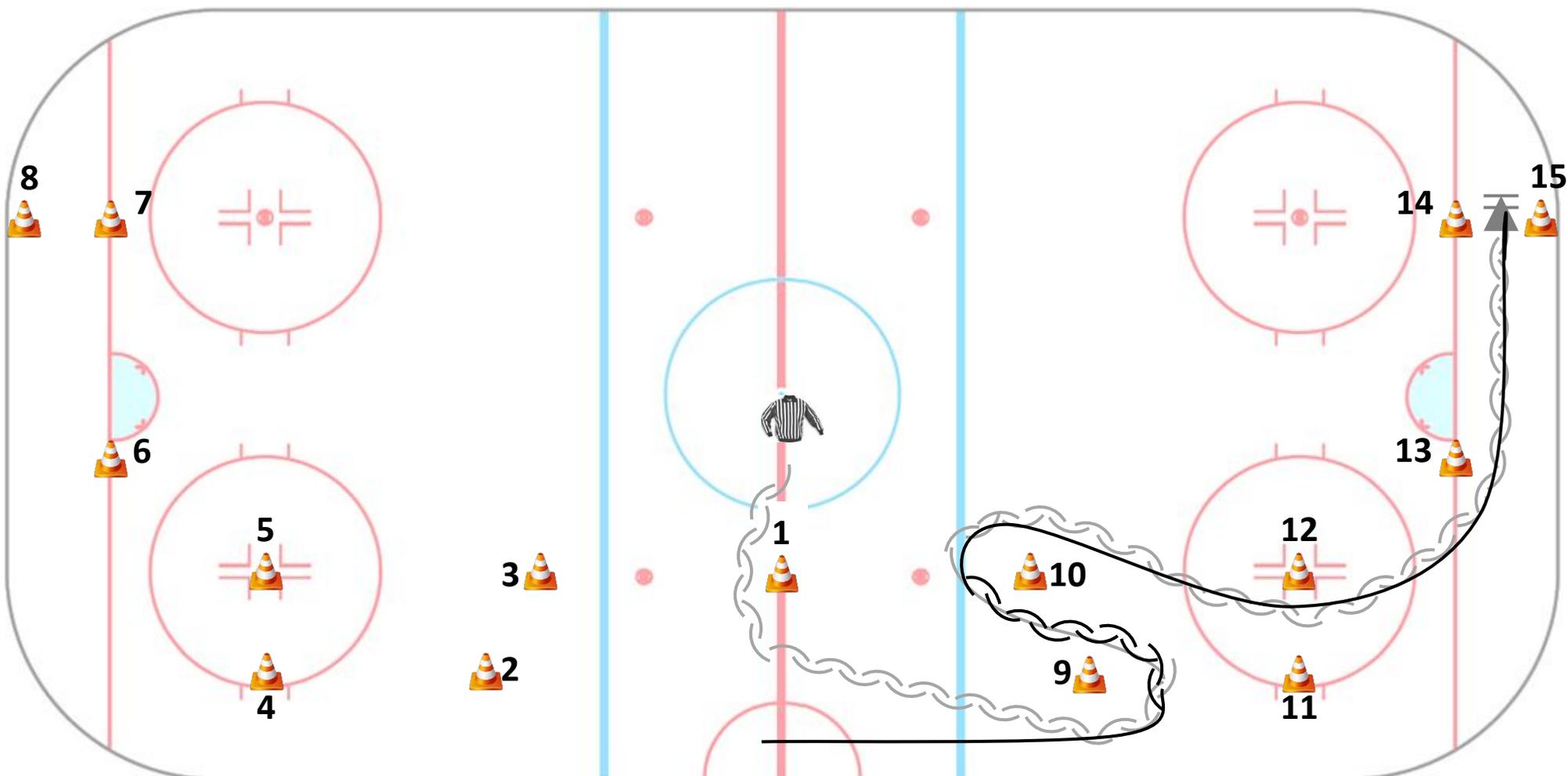


Условные обозначения: движение лицом вперед движение спиной вперед

4. Тест «Судейство вчетвером»



Второй этап. Участник возвращается в центральную точку вбрасывания, подбирает шайбу и начинает движение спиной вперёд, но в другую сторону площадки. Он должен объехать стойку №1 с левой стороны, продолжая движение спиной вперёд, участник подъезжает к стойке №9, разворачивается лицом вперед и направляется к стойке №10, как показано на рисунке. У стойки №10 участник разворачивается спиной вперед и проезжает между стойками №11 и №12, объезжает стойку №13 и ворота, производит полное торможение за мнимой линией между стойками №14 и №15. Обратный путь производится по той же траектории, но лицом вперед, между стойками №10 и №9 спиной вперед. Финиш на центральной красной линии.



Условные обозначения: —▶ движение лицом вперед - - -▶ движение спиной вперед

Норматив:

Хорошо
76,00 сек. и быстрее

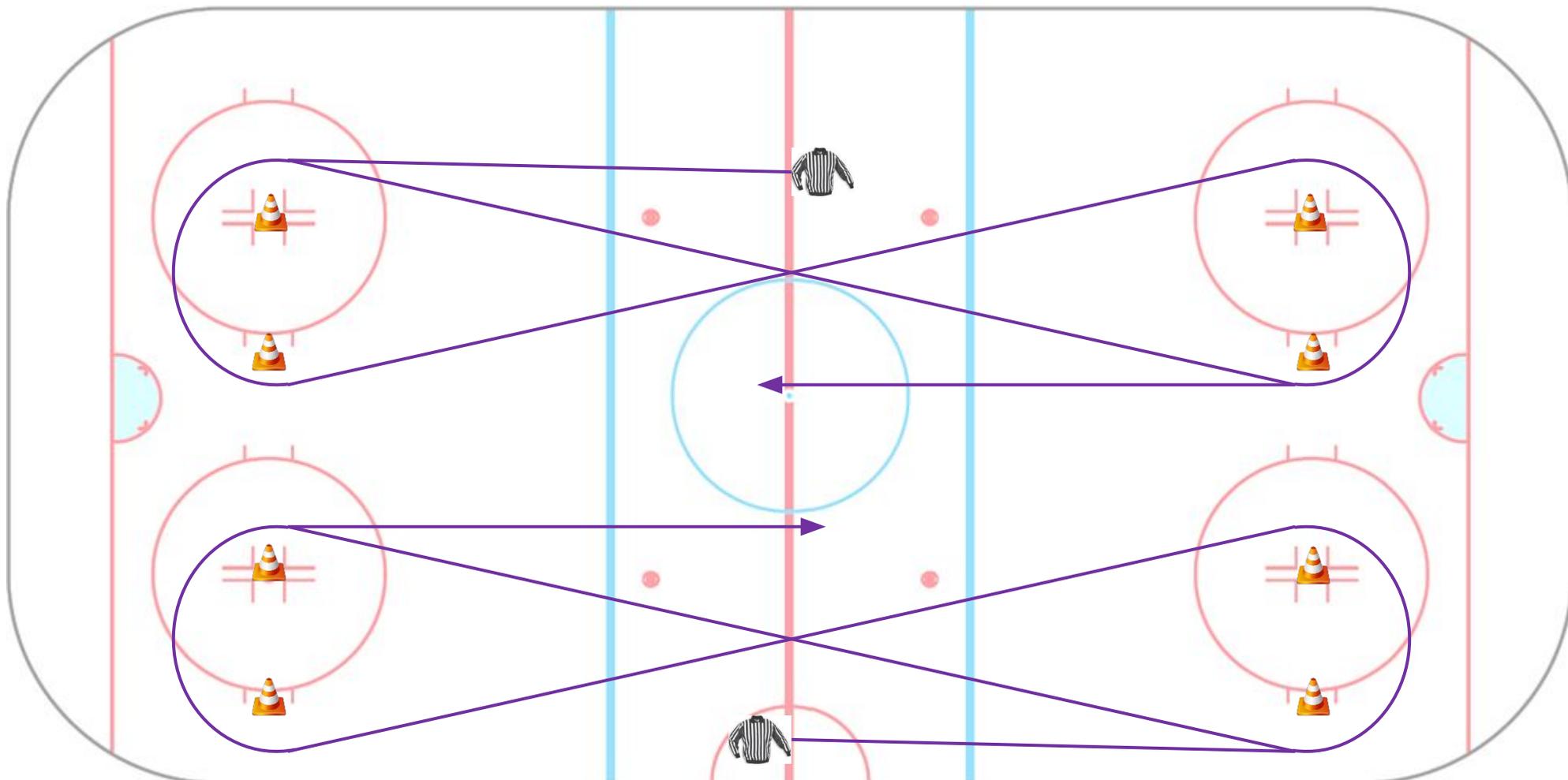
Удовлетворительно
76,01 – 78,00

Неудовлетворительно
78,01 и больше



5. Тест «5 восьмерок»

Тест сдается в парах. Участники располагаются до красной линии. Направление движения участники теста выбирают сами, но стартовать должны в разные стороны площадки. Старт по свистку. Направление движения на поворотах – строго от борта. Финиш на центральной красной линии.



Условные обозначения:  движение лицом вперед



НОРМАТИВЫ

по ледовой подготовке

Инструкции к принимающим ледовые тесты (инструкторам)

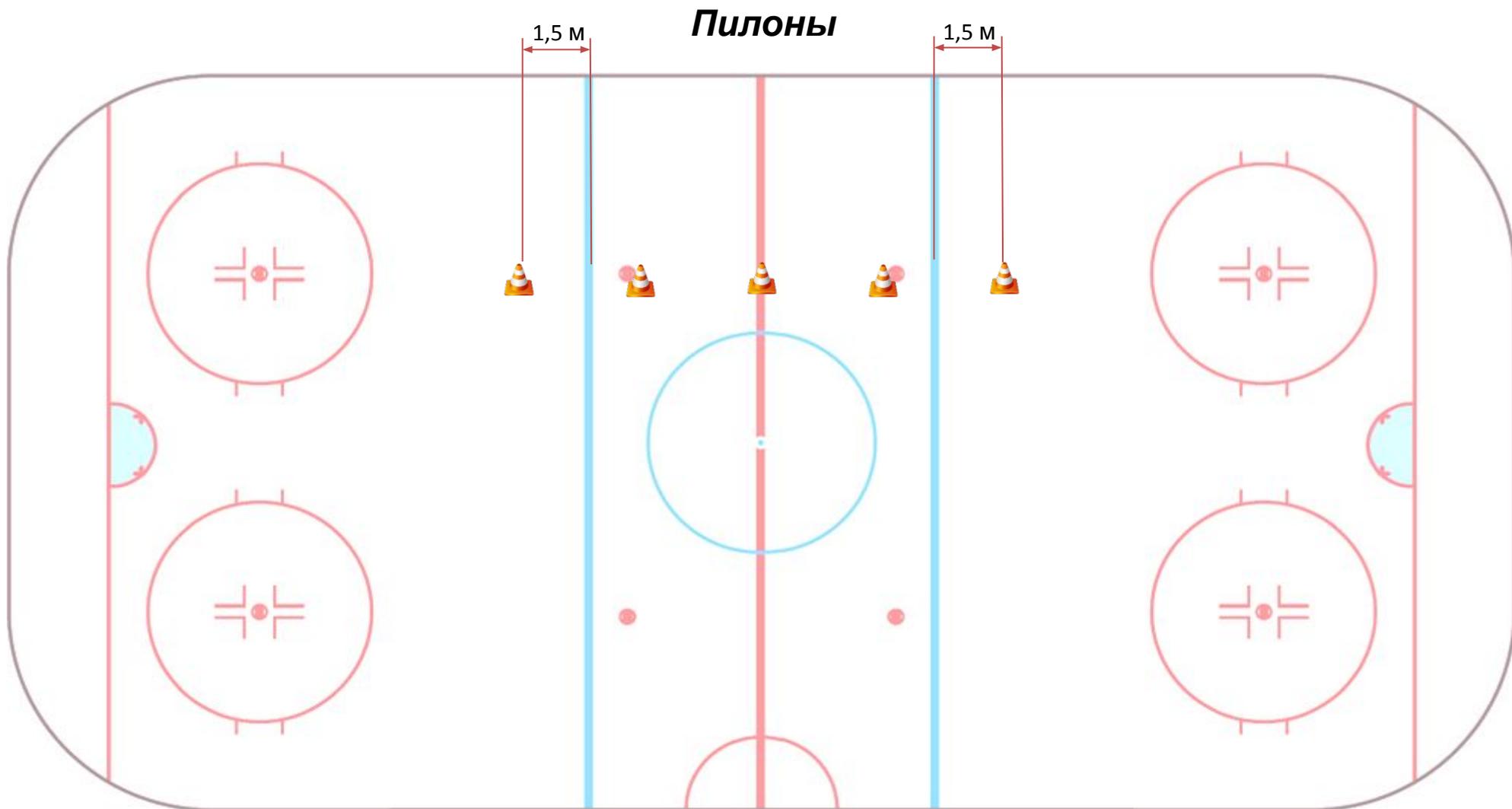
- Объясните все упражнения подробно в аудитории, до перехода на лед.**
- Отведите время для разминки перед сдачей тестов.**
- Измерьте и отметьте все расстояния до сдачи ледовых тестов.**

(Обратите внимание! Возможны расхождения в размерах хоккейной площадки, фишки на рисунках могут не совпадать с реальными размерами).

- Проведите демонстрацию каждого теста, чтобы убедиться в том, что все знают траекторию движения.**
- Как правило, для сдачи тестов 10-15 человек требуется 60 минут.**
- Если испытуемый упал, ему должна быть дана**



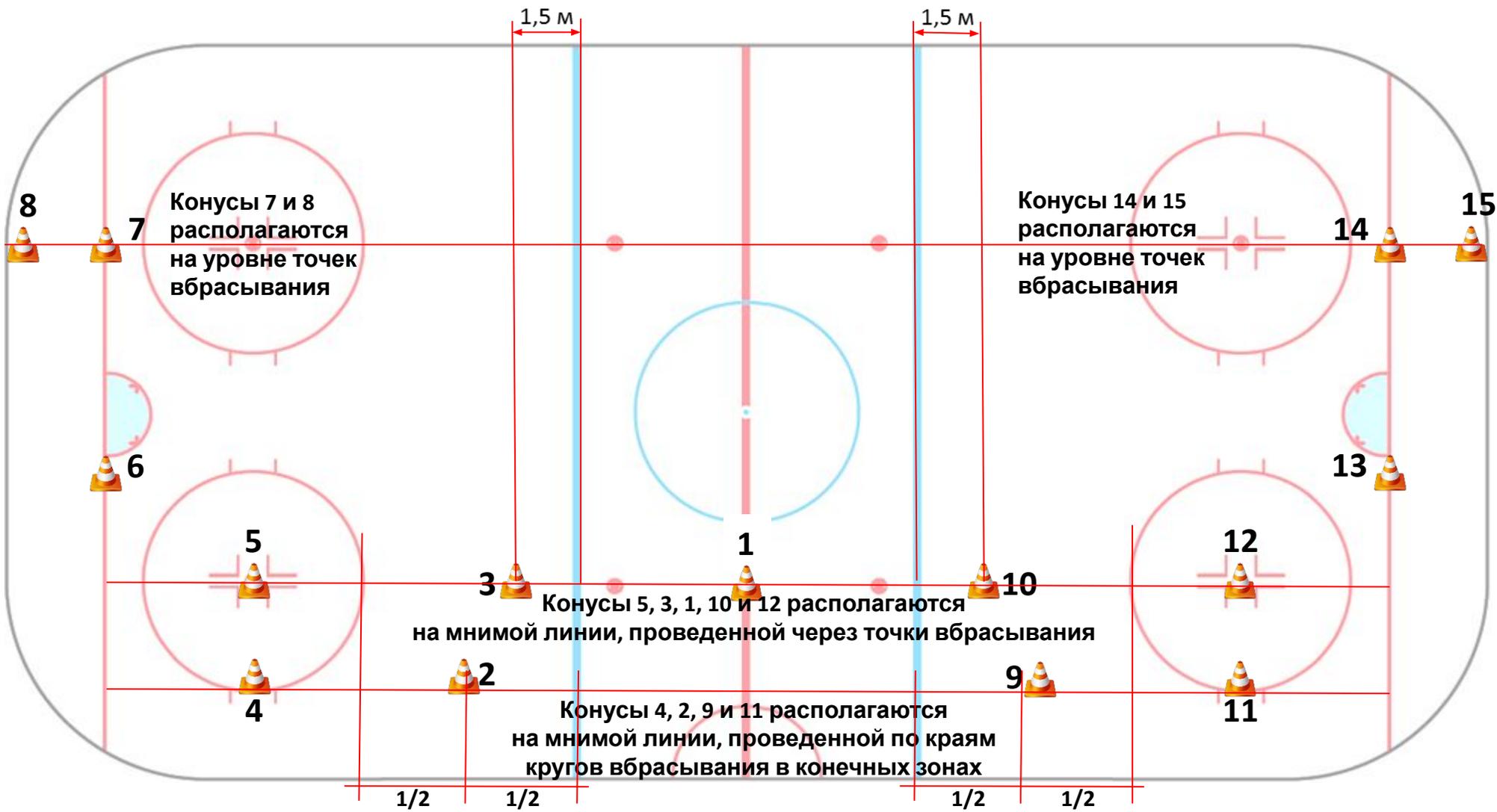
НОРМАТИВЫ по ледовой подготовке





НОРМАТИВЫ ПО ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тест «Судейство вчетвером»





НОРМАТИВЫ

ПО ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКЕ

Технические требования:

- Цифровой секундомер – 2 шт.;**
- Конусы (пилоны) – 16 шт.;**
- Измерительная рулетка – 20 м;**
- Свисток;**
- Шайба – 4-6 шт.;**
- Список кандидатов (таблица «А» и «Б»).**

Для сдачи тестов требуется минимум три инструктора, принимающих ледовый тест (один стартер, один засекающий время и один записывающий результаты тестов)

Число людей, необходимых для оказания помощи при сдаче тестов будет изменяться в зависимости от

КОЛИЧЕСТВА ИСПЫТУЕМЫХ



НОРМАТИВЫ ПО ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКЕ

«Б»

ЛИСТ РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕДОВЫХ ТЕСТОВ (ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ)

Фамилия Имя: _____

Место проведения: _____

Дата: _____

Время (результат)

Ранг (занятое место из
испытуемых)

40 метров вперед лицом:

40 метров вперед спиной:

Пилоны:

Пять восьмерок:

Судейство вчетвером:

Принимающий тест:

Подпись: _____

Имя: _____

Должность: _____