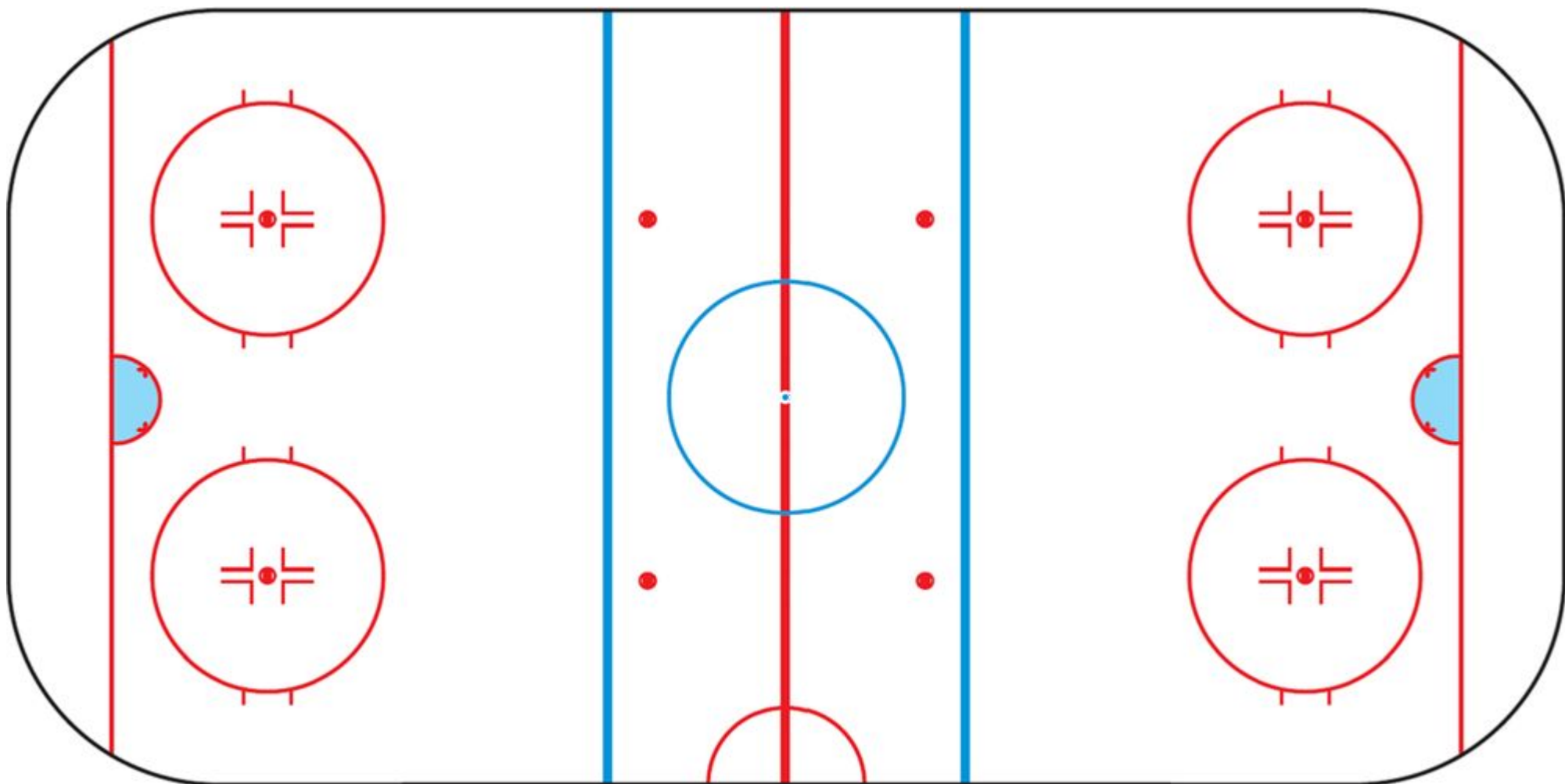




# НОРМАТИВЫ

## ПО ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКЕ



Норматив:

Хорошо  
5,80 сек. и быстрее

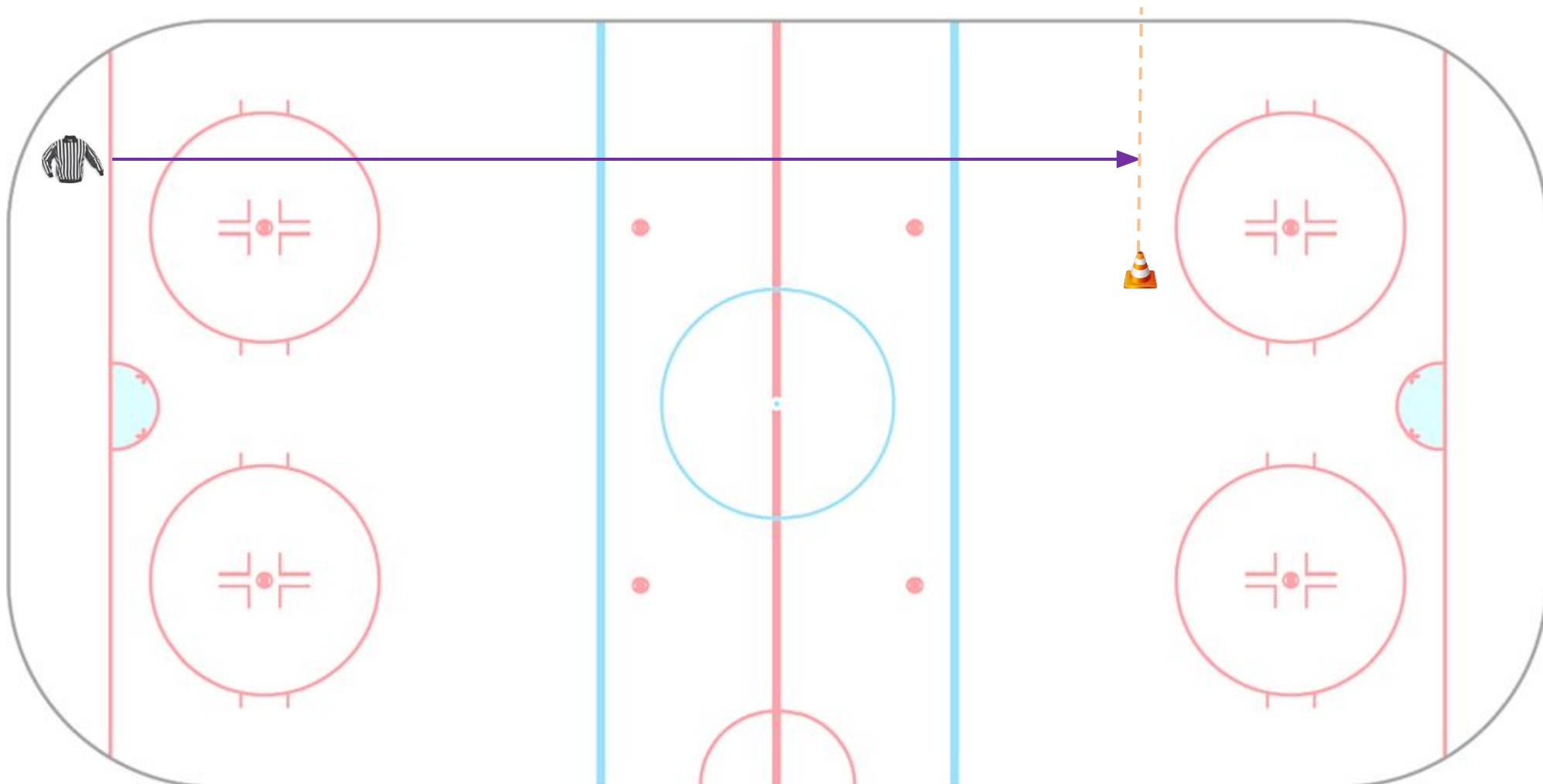
Удовлетворительно  
5,81 – 6,00

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

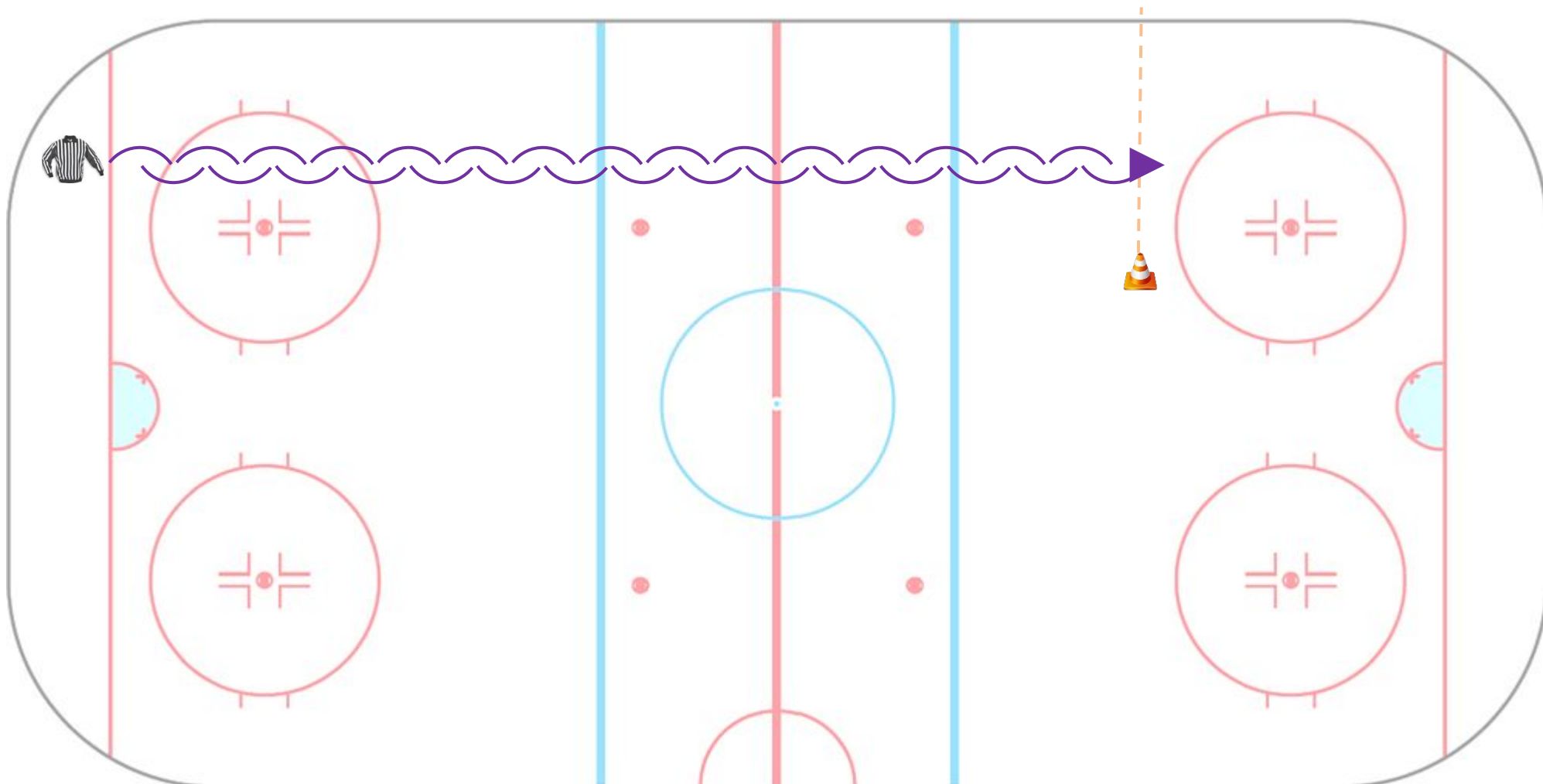
Удовлетворительно  
7,81 – 8,00

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

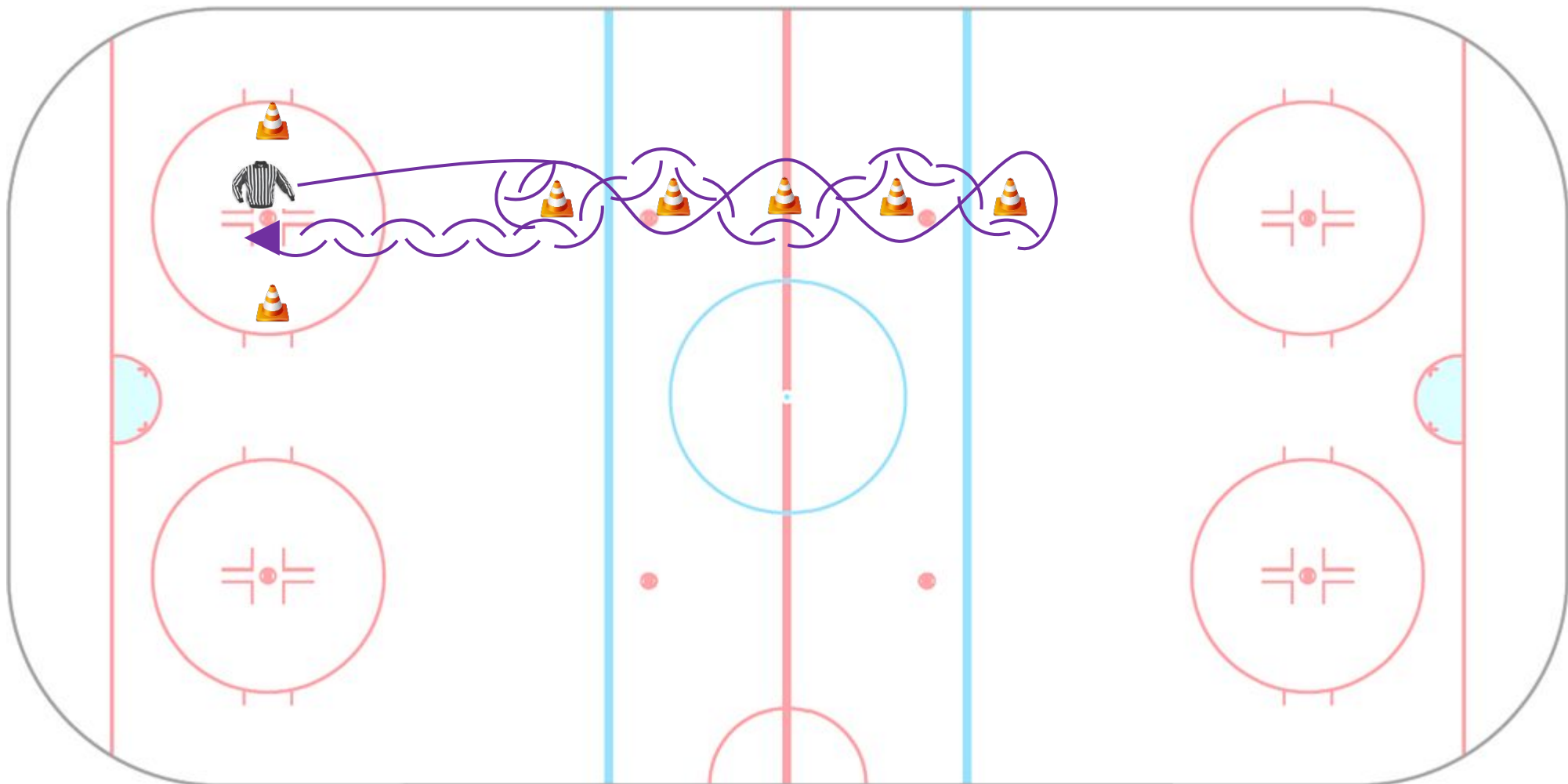
Удовлетворительно  
23,01 – 23,50

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



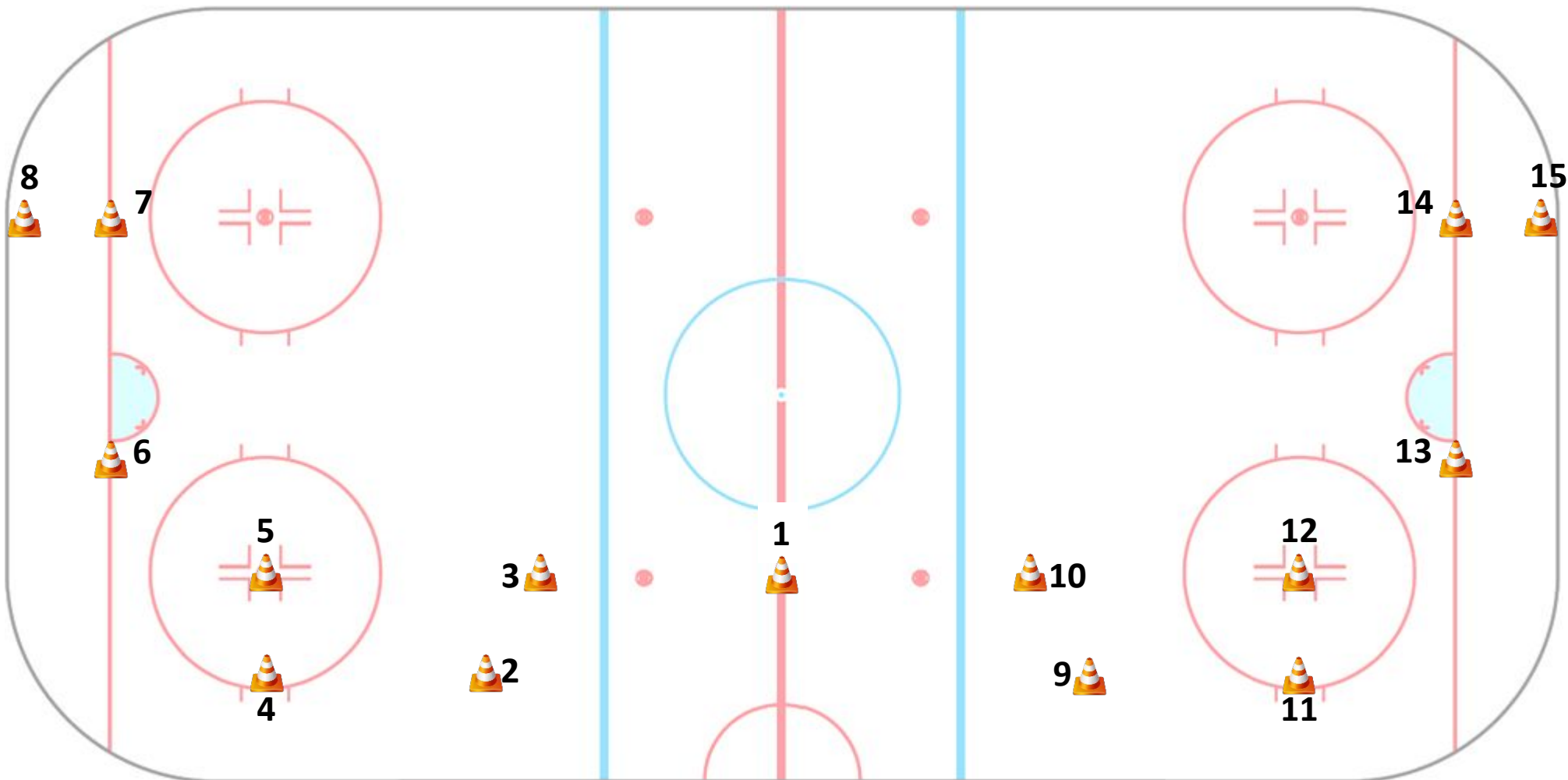
Норматив:

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.





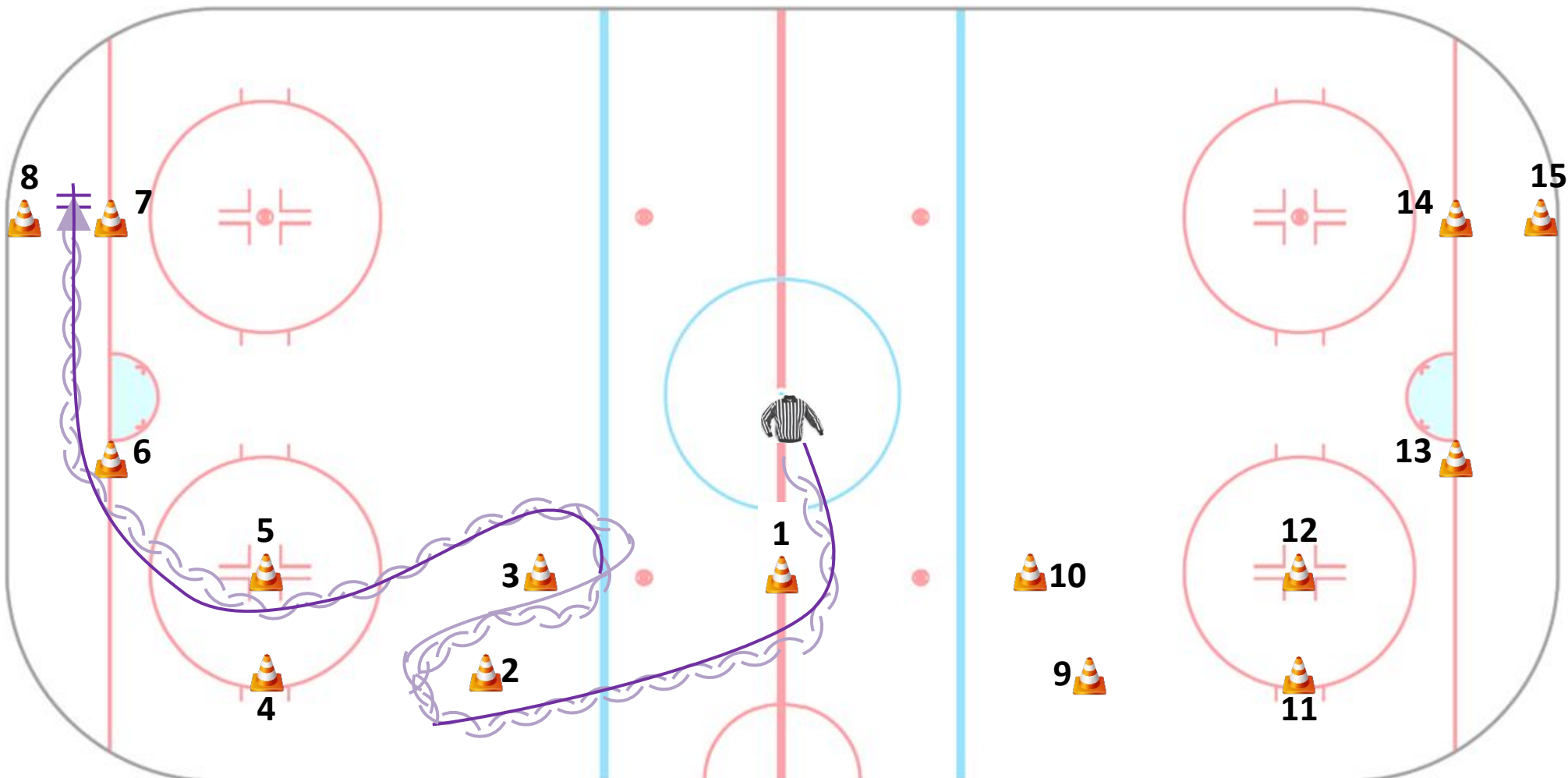
## 4. Тест «Судейство вчетвером»

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.

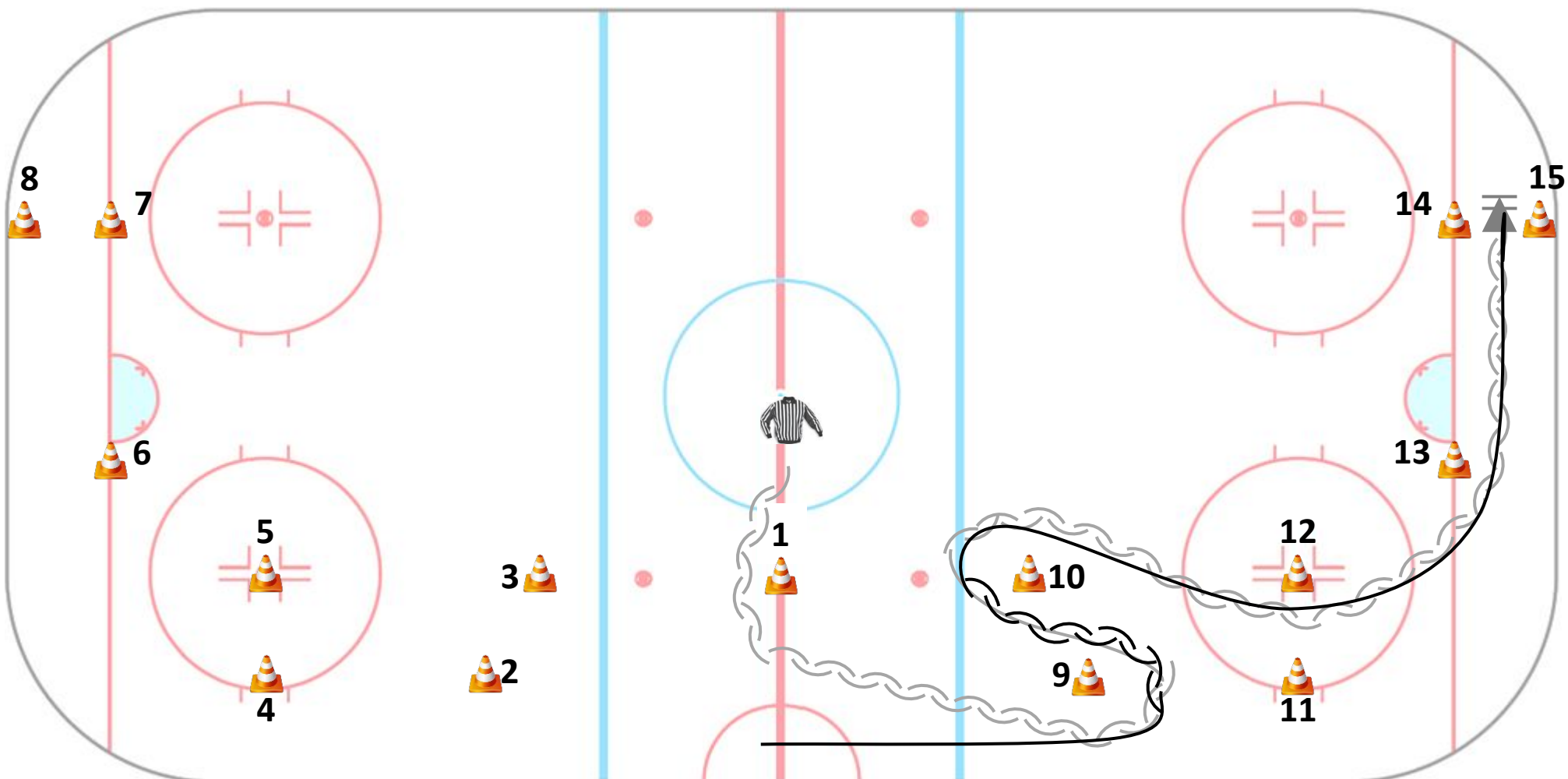


Условные обозначения: движение лицом вперед движение спиной вперед

#### 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

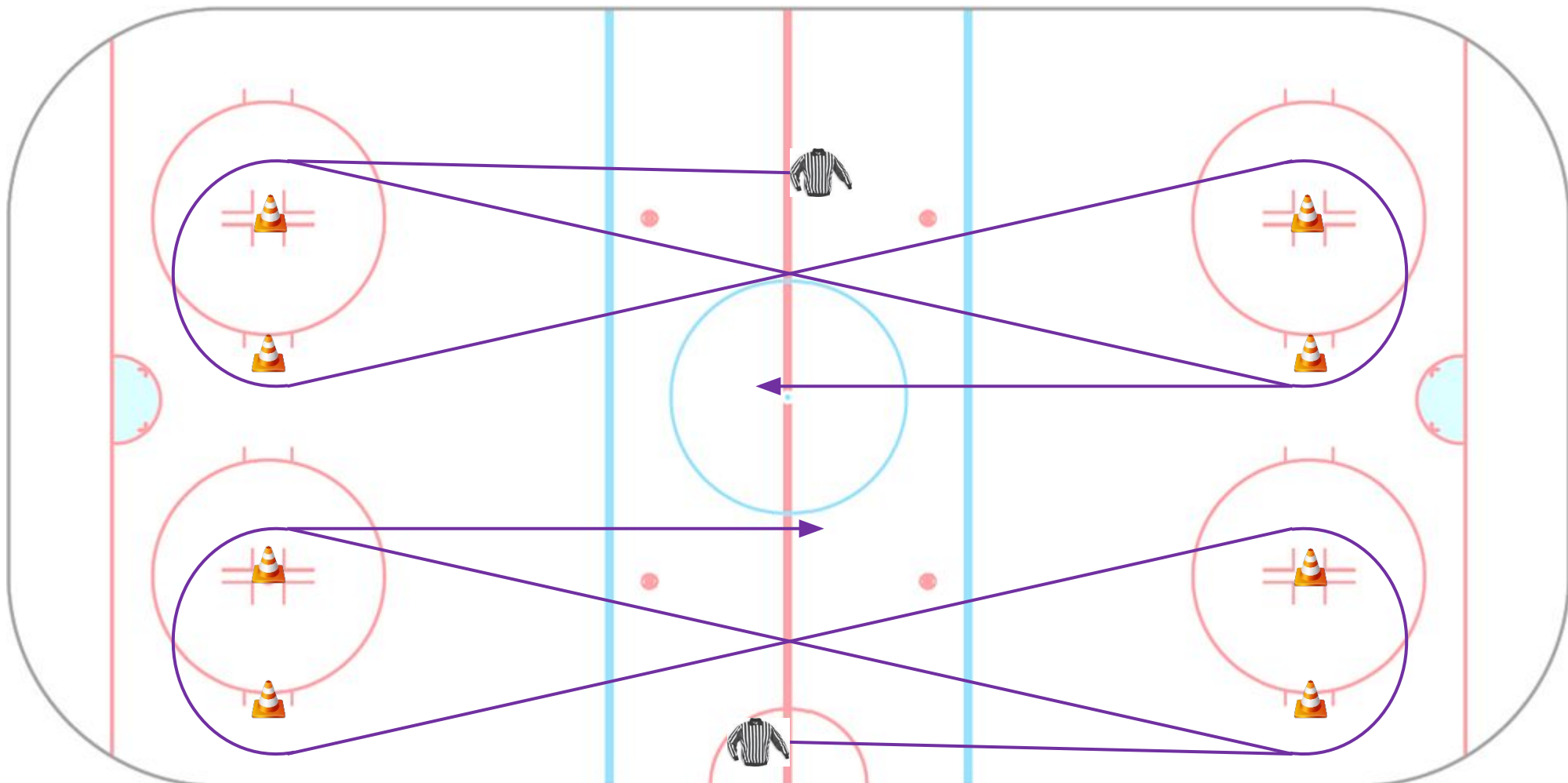
Удовлетворительно  
76,01 – 78,00

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)**

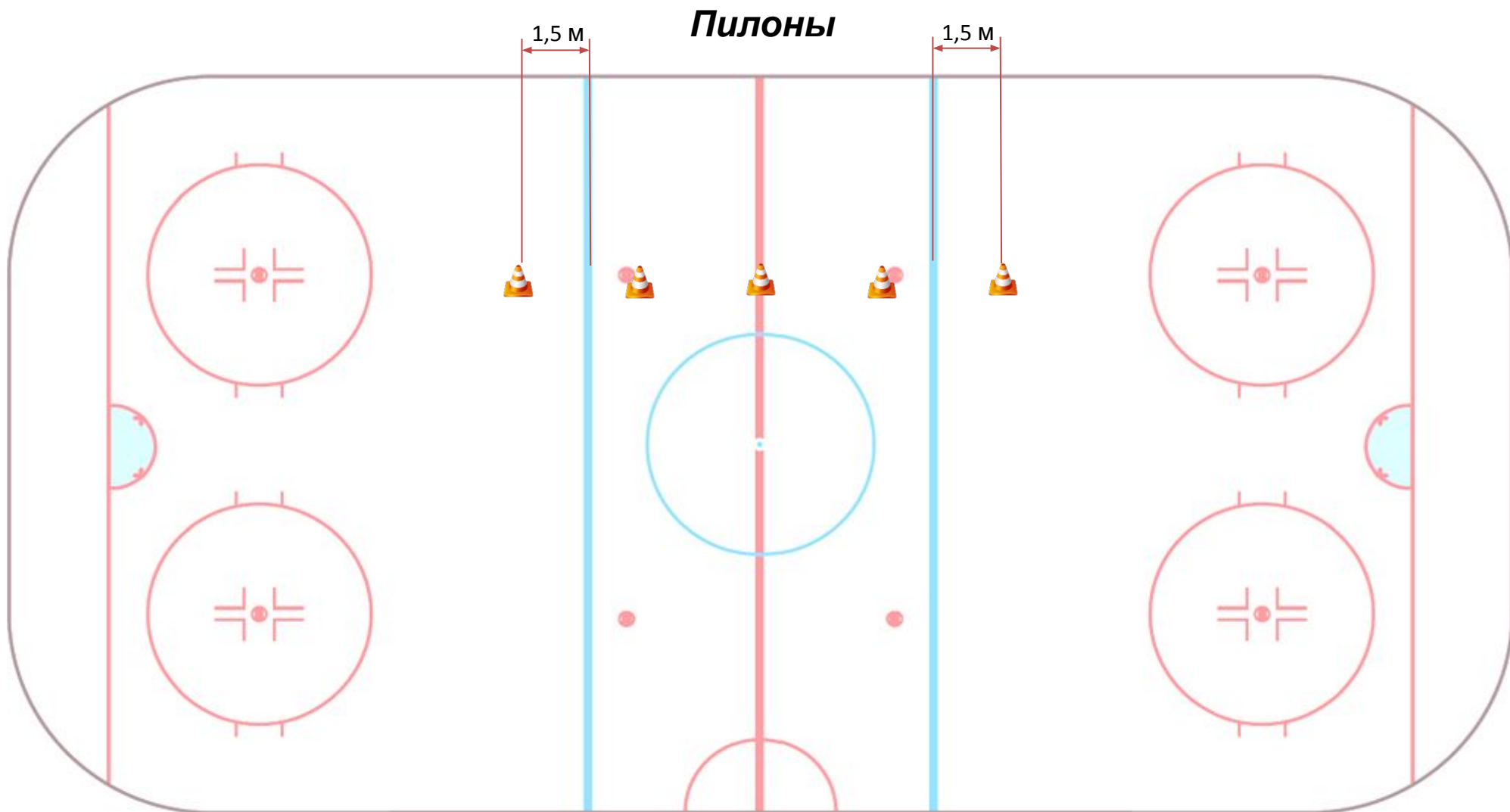
- Объясните все упражнения подробно в аудитории, до перехода на лед.**
- Отведите время для разминки перед сдачей тестов.**
- Измерьте и отметьте все расстояния до сдачи ледовых тестов.**

**(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**



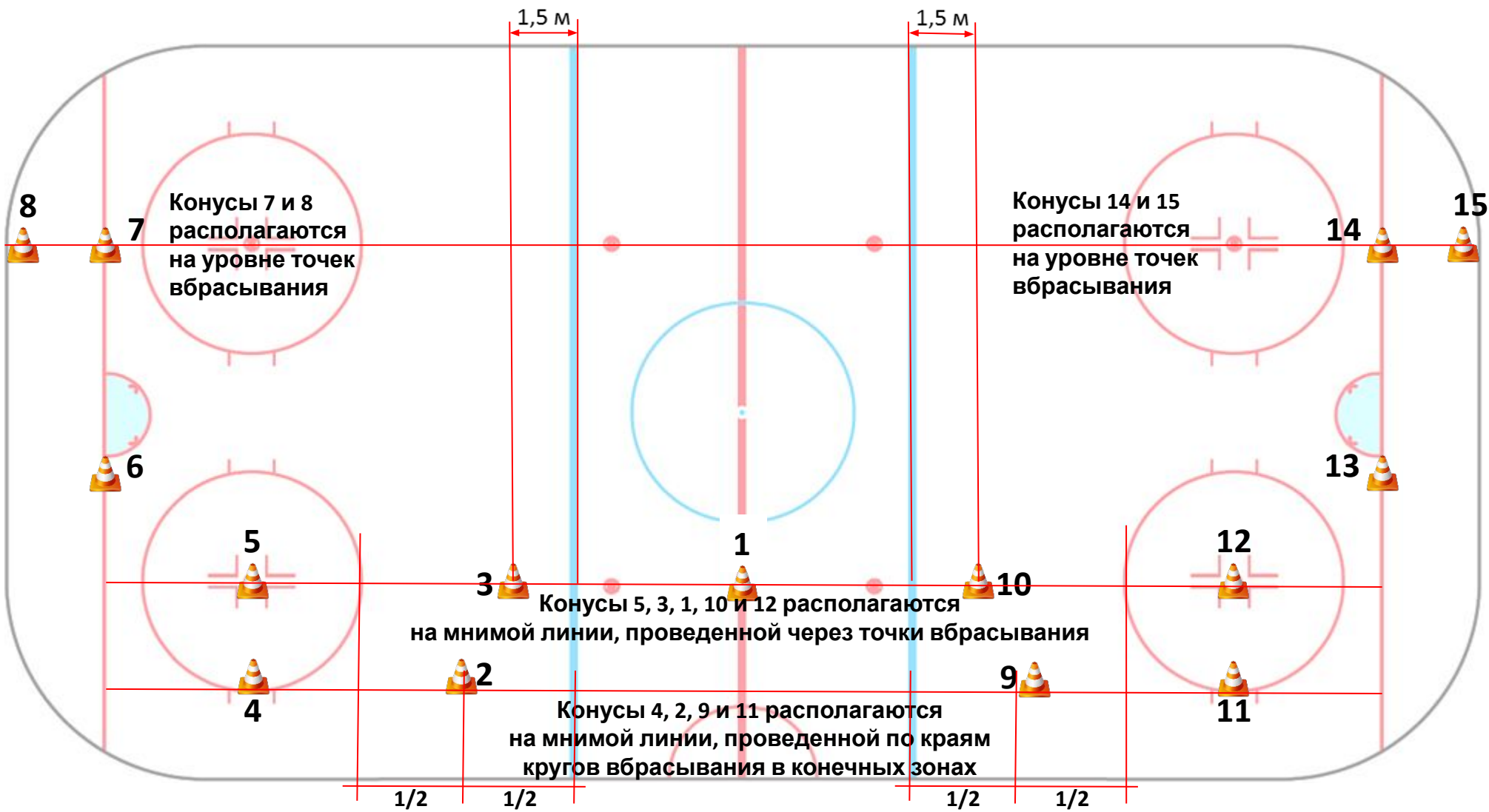
# НОРМАТИВЫ ПО ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКЕ





# 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 испытываемых**





# 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: \_\_\_\_\_