Приложение 4

к Положению об индивидуальном отборе

МАУ города Нижневартовска «СШОР «Самотлор»

приказ от 23.03.2020 № 106

**Критерии индивидуального отбора для зачисления на программу спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»**

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Результат | Баллы |
| НП- 1 | НП- 2 | НП- 3 |
| **Юноши (8-10 лет)** |
| 1 | Бег на 20 м с высокого старта (с)<\*> | не более 4,5  | не более 4,3  | не более 4,2  | 1 |
| 4,6 и более | 4,4 и более | 4,3 и более | 0 |
| 2 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)<\*> | не менее 135  | не менее 145  | не менее 155  | 1 |
| 134 и менее | 144 и менее | 154 и менее | 0 |
| 3 | Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук(кол-во раз) <\*> | 15 и более | 17 и более | 19 и более | 1 |
| менее 14 | менее 16 | менее 18 | 0 |
| 4 | Бег на коньках 20 м (с)<\*\*> | не более 4,8 | не более 4,6 | не более 4,5 | 1 |
| 4,9 и более | 4,7 и более | 4,6 и более | 0 |
| 5 | Бег на коньках спиной вперед 20 м (с)<\*\*> | не более 6,8 | не более 6,6 | не более 6,5 | 1 |
| 6,9 и более | 6,7 и более | 6,6 и более | 0 |
| 6 | Бег на конках челночный 6\*9 м (с)<\*\*> | не более 17,0  | не более 16,8  | не более 16,5  | 1 |
| 17,1 и более | 16,9 и более | 16,6 и более | 0 |
| 7 | Бег на коньках слаломный без шайбы (с)<\*\*> | не более 13,5 | не более 13,0  | не более 12,5  | 1 |
| 13,6 и более | 13,1и более | 12,6 и более | 0 |
| 8 | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)<\*\*> | не более 15,5 | не более 15,0  | не более 14,5  | 1 |
| 15,6 и более | 15,1 и более | 14,6 и более | 0 |

<\*> Обязательное упражнение

<\*\*> Упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Результат | Баллы |
| НП- 1 | НП- 2 | НП- 3 |
| **Девушки (8-10 лет)** |
| 1 | Бег на 20 м с высокого старта (с)<\*> | не более 5,3 | не более 5,0 | не более 4,8 | 1 |
| 5,4 и более | 5,1 и более | 4,9 и более | 0 |
| 2 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)<\*> | не менее 125 | не менее 130 | не менее 135 | 1 |
| 124 и менее | 129 и менее | 134 и менее | 0 |
| 3 | Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз) <\*> | 10 раз и более | 11 раз и более | 12 раз и более | 1 |
| менее 9 | менее 10 | менее 11 | 0 |
| 4 | Бег на коньках 20 м<\*\*> | не более 5,5 | не более 5,3 | не более 5,0 | 1 |
| 5,6 и более | 5,4 и более | 5,1 и более | 0 |
| 5 | Бег на коньках спиной вперед 20 м (с)<\*\*> | не более 7,4 | не более 7,2 | не более 7,0 | 1 |
| 7,5 и более | 7,3 и более | 7,1 и более | 0 |
| 6 | Бег на конках челночный 6\*9 м (с)<\*\*> | не более 18,5 | не более 18,1 | не более 17,8 | 1 |
| 18,6 и более | 18,2 и более | 17,9 и более | 0 |
| 7 | Бег на коньках слаломный без шайбы (с)<\*\*> | не более 14,5 | не более 14,0 | не более 13,5 | 1 |
| 14,6 и более | 14,1и более | 13,6 и более | 0 |
| 8 | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)<\*\*> | не более 17,5 | не более 16,0 | не более 15,5 | 1 |
| 17,6 и более | 16,1 и более | 15,6 и более | 0 |

<\*>Обязательное упражнение

<\*\*> Упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Результат | Баллы |
| Т- 1 | Т- 2 | Т- 3 |  Т- 4 | Т-5 |
| **Юноши (11-15 лет)** |
| 1. | Бег на 30 м с высокого старта (с)<\*> | не более 4,5  | не более 4,4 | не более 4,3  | не более 4,3  | не более 4,2  | 1 |
| 4,6 и более | 4,5и более | 4,4 и более | 4,4 и более | 4,3 и более | 0 |
| 2. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)<\*> | не менее 160 | не менее 163 | не менее 165 | не менее 167 | не менее 170 | 1 |
| 159и менее | 162и менее | 164 и менее | 166 и менее | 169 и менее | 0 |
| 3. | Исходное положение – вис хватом с верху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз) <\*> | 5 раз и более | 5 раз и более | 6 раз и более | 6 раз и более | 7 раз и более | 1 |
| 4 и менее раз | 4 и менее раз | 5 и менее раз | 5 и менее раз | 6 и менее раз | 0 |
| 4. | Бег 1 км с высокого старта (мин, с)<\*> | 5,50 и менее | 5,40 и менее | 5,30 и менее | 5,20  и менее | 5,10и менее | 1 |
| не более 5,60 | не более 5,50 | не более 5,40  | не более 5,30  | не более 5,20  | 0 |
| 5. | Бег на коньках 30 м (с)<\*\*> | не более 5,8 | не более 5,6 | не более 5,4 | не более 5,2 | не более 5,0 | 1 |
| 5,9 и более | 5,7 и более | 5,5 и более | 5,3и более | 5,1 и более | 0 |
| 6. | Бег на коньках спиной вперед 30 м (с) <\*\*> | не более 7,3 | не более 7,2 | не более 7,0 | не более 7,0 | не более 6,8 | 1 |
| 7,4 и более | 7,3 и более | 7,1 и более | 7,1и более | 6,9 и более | 0 |
| 7. | Бег на конках челночный 6\*9 м (с)<\*\*> | не более 16,5 | не более 16,4 | не более 16,2 | не более 16,2 | не более 16,0 | 1 |
| 16,6 и более | 16,5 и более | 16,3 и более | 16,3 и более | 16,1 и более | 0 |
| 8 | Бег на коньках слаломный без шайбы (с)<\*\*> | не более 12,5 | не более 12,3 | не более 12,1 | не более 12,0 | не более 11,9 | 1 |
| 12,6 и более | 12,4 и более | 12,2 и более | 12,1 и более | 12,0 и более | 0 |
| 9. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)<\*\*> | не более 14,5 | не более 14,3 | не более 14,0 | не более 14,0 | не более 13,8  | 1 |
| 14,6 и более | 14,4 и более | 14,1 и более | 14,1 и более | 13,9 и более | 0 |
| **Для вратаря** |
| 11 | Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с)<\*\*\*> | не более 42 | не более 42 | не более 41  | не более 41  | не более 40  | 1 |
| 43 и более | 43 и более | 42 и более | 42 и более | 41 и более | 0 |
| 12. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)<\*\*\*> | не более 43  | не более 43  | не более 42  | не более 42  | не более 41  | 1 |
| 44 и более | 44 и более | 43 и более | 43 и более | 42 и более | 0 |
| **Девушки (11-15 лет)** |
| 1. | Бег на 30 м с высокого старта (с)<\*> | не более5,8 | не более5,6 | не более 5,4 | не более 5,2 | не более5,0 | 1 |
| 5,9и более | 5,7и более | 5,5и более | 5,3и более | 5,1 и более | 0 |
| 2. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)<\*> | не менее 145 | не менее 150 | не менее 155 | не менее 160 | не менее 165  | 1 |
| 144и менее | 149и менее | 154 и менее | 159 и менее | 164 и менее | 0 |
| 3. | Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз) <\*> | не менее 12 | не менее13 | не менее14 | не менее14 | не менее15 | 1 |
| 11 и менее | 12 и менее | 13 и менее | 13 и менее | 14 и менее | 0 |
| 4. | Бег 1 км с высокого старта (мин,с)<\*> | 6,20 и менее | 6,1 и менее | 6,0 и менее | 5,9 и менее | 5,8 и менее | 1 |
| не более 6,30 | не более 6,2 | не более 6,1 | не более 6,0 | не более 5,9 | 0 |
| 5. | Бег на коньках 30 м (с)<\*\*> | не более 6,4 | не более 6,2 | не более 6,0 | не более 5,8 | не более 5,6 | 1 |
| 6,5 и более | 6,3 и более | 6,1 и более | 5,9 и более | 5,7 и более | 0 |
| 6. | Бег на коньках спиной вперед 30 м (с)<\*\*> | не более 7,9 | не более 7,7 | не более 7,7 | не более 7,5 | не более 7,3 | 1 |
| 8,0 и более | 7,8 и более | 7,8 и более | 7,6 и более | 7,4 и более | 0 |
| 7. | Бег на конках челночный 6\*9 м (с)<\*\*> | не более 17,5  | не более 17,4 | не более 17,2  | не более 17,2  | не более 17,0  | 1 |
| 17,6 и более | 17,5 и более | 17,3 и более | 17,3 и более | 17,1 и более | 0 |
| 8. | Бег на коньках слаломный без шайбы (с)<\*\*> | не более 13,0 | не более 12,8 | не более 12,6 | не более 12,4 | не более 12,2 | 1 |
| 13,1 и более | 12,9 и более | 12,7 и более | 12,5 и более | 12,3 и более | 0 |
| 9. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (с)<\*\*> | не более 15,0 | не более 14,8 | не более 14,6 | не более 14,4 | не более 14,2 | 1 |
| 15,1 и более | 14,9 и более | 14,7 и более | 14,5 и более | 14,3 и более | 0 |
| **Для вратаря** |
| 1. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с)<\*\*\*> | не более 45 | не более 44 | не более 43 | не более 42 | не более 42 | 1 |
| 46 и более | 45 и более | 44 и более | 43 и более | 43 и более | 0 |
| 2. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с)<\*\*\*> | не более 47 | не более 47 | не более 46 | не более 46 | не более 45 | 1 |
| 48 и более | 48 и более | 47 и более | 47 и более | 46 и более | 0 |

<\*> Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

<\*\*> Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

<\*\*\*> Обязательное упражнение для вратарей.

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Весь период | Баллы |
| Результат |
| Юноши | Девушки |  |
| 1. | Бег на 30 м с высокого старта (с)<\*> | не более 4,7 | не более 5,0 | 1 |
| 4,8 и более | 5,1 и более | 0 |
| 2. | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног (м, см) <\*> | не менее 11,70 | не менее 9,30 | 1 |
| 11,69 и менее | 9,29 и менее | 0 |
| 3. | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине.Сгибание и разгибание рук (кол-во раз) <\*> | не менее 12 | - | 1 |
| 11 и менее | - | 0 |
| 4. | Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)<\*> | - | не менее 15 | 1 |
| 14 и менее | - | 0 |
| 5. | Исходное положение –ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибанием в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела (кол-во раз)<\*> | не менее 7 | - | 1 |
| 6 и менее | - | 0 |
| 6. | Бег 400 м с высокого старта (мин., с) <\*> | не более 1,05 | не более1,10 | 1 |
| 1,06 и более | 1,11 и более | 0 |
| 7. | Бег 3 км с высокого старта (мин. с) <\*> | не более 13 | не более 15 | 1 |
| 14 и более | 16 и более | 0 |
| 8. | Бег на коньках на 30 м (с)<\*\*> | не более 4,7 | не более 5,3 | 1 |
| 4,8 и более | 5,4 и более | 0 |
| 9. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с) <\*\*> | не более 25 | не более 30 | 1 |
| 26 и более | 31 и более | 0 |
| 10. | Бег на коньках челночный 5х54м(с) <\*\*> | не более 48 | не более 54 | 1 |
| 49 и более | 55 и более | 0 |
| 11. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря (с) <\*\*\*> | не более 40 | не более 54 | 1 |
| 41 и более | 55 и более | 0 |
| 12. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (с) <\*\*\*> | не более 39 | не более 43 | 1 |
| 40 и более | 44 и более | 0 |

<\*> Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).

<\*\*> Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий).

<\*\*\*> Обязательное упражнение для вратарей.

**Требования для зачисления и перевода занимающихся на следующий этап по программе спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Зачисление или перевод на этап спортивной подготовки | Требования по спортивной подготовки | Требования по специальной физической, технической подготовке | Требования по общей физической подготовке |
| **Этап начальной подготовки** |
| 1 год | Без требований | Сдача пятиконтрольных нормативов | Сдача не менее 2-х контрольных нормативов из 3 обязательных (набрать не менее 2-х баллов) |
| Набрать не менее 4 баллов по сумме 6 нормативов |
| 2 год | Без требований | Сдача пятиконтрольных нормативов | Сдача не менее 2-х контрольных нормативов из 3 обязательных (набрать не менее 2-х баллов) |
| Набрать не менее 4 баллов по сумме 6 нормативов |
| 3 год | Без требований | Сдача пятиконтрольных нормативов | Сдача не менее 2-х контрольных нормативов из 3 обязательных (набрать не менее 2-х баллов) |
| Набрать не менее 5 баллов по сумме 6 нормативов |
| **Тренировочный этап** |
| 1 год | Без требований | Сдача пятиконтрольных нормативов | Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов) |
| Набрать не менее 6 баллов по сумме 9 нормативов |
| 2 год | Без требований | Сдача пяти контрольных нормативов | Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-и баллов) |
| Набрать не менее 6 баллов по сумме 9 нормативов |
| 3 год | Без требований | Сдача пяти контрольных нормативов | Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-и баллов) |
| Набрать не менее 7 баллов по сумме 9 нормативов  |
| 4 год | Без требований | Сдача пяти контрольных нормативов | Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-и баллов) |
| Набрать не менее 7 баллов по сумме 9 нормативов  |
| 5 год | Без требований | Сдача пяти контрольных нормативов | Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-и баллов) |
| Набрать не менее 7 баллов по сумме 9 нормативов  |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| Весь период | Наличие II спортивного разряда | Сдача пяти контрольных нормативов | Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-и баллов) |
| Набрать не менее 7 баллов по сумме 9 нормативов  |
| В случае одинакового количества набранных баллов, приоритет отдается ребенку, набравшему наибольшее количество баллов в обязательной технической программе |
| По итогам сдачи контрольных нормативов выставляется оценка уровня физического развития на этапах подготовки.1. **Этап начальной подготовки:**
* 6-5 баллов -высокойуровень физического развития
* 4-3балла - средней уровень физического развития
* 2-0 балла – низкий уровень физического развития
1. **Тренировочный этап:**
* 9-7 баллов - высокой уровень физического развития
* 6-4 баллов - средней уровень физического развития
* 3-0 баллов – низкий уровень физического развития
1. **Этап совершенствования спортивного мастерства:**
* 9-7 баллов - высокой уровень физического развития
* 6-4 баллов - средней уровень физического развития
* 3-0 баллов – низкий уровень физического развития
 |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ**

**УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ) ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

***Оценка общей физической подготовленности***

**1. Бег 20 м, 30 м** с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с).

**2. Прыжок в длину.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

**3. Пятикратный прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног** направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двухног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу.Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратногопрыжка в метрах (даются две попытки).

 **4. Сгибание и разгибание рук их и.п. вис хватом сверху на перекладине**. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путемсгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, приэтом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, аноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

 **5. Сгибание и разгибание рук из и.п. упор лежа**. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа,руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе доугла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутойспиной). Оценивается количество раз.

**6. Приседание со штангой**. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Из исходного положения штанга весом, равным весу собственного тела хоккеиста, находится на плечах. Выполняется возможно глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.

**7. Бег 400 м** направлен на оценку скоростнойвыносливости.
Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).

**8.Бег на 1000 метров** направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин.с).

1. **Бег на 3 км** направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин., с).

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

1. **Бег на коньках 20, 30 метров.** Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоиту борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).
2. **Бег на коньках челночный 6x9 метров**. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартуетс синей линии, и должен преодолеть шесть9-метровыхотрезков(до красной линии и обратно). Торможения выполняются правыми левым боком. Попытка незасчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).
3. **Бег на коньках спиной вперед 20м,30м.** Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.
4. **Бег на коньках слаломный бег без шайбы** (Рис. 1). Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

****

1. **Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техником катания. Проводится на льдухоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.
2. **Бег на коньках челночныйв стойке вратаря**. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств вратаря. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартуетс синей линии, и должен преодолеть шесть9-метровыхотрезков(до красной линии и обратно). Торможения выполняются правыми левым боком. Попытка незасчитывается, если вратарь не доезжает, хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).
3. **Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед.**  При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.
4. **Бег наконьках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря.**При выполнении теставратарь стартует с уса окружности крайней точки вбрасыванияшайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед,затемна стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмеркуспиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки,оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.
5. **Бег на коньках челночный 5x54 м**. Направлен на оценку специальнойвыносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по "коридору" шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, послепрохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег вобратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезковв момент пересечения линии ворот (с).