

УТВЕРЖДАЮ

Председатель приемной комиссии,
Директор МБУДО ДЮСШ по ЗВС

С.Д. Потехин

« 21 » 2024 г.

ТЕСТЫ

вступительных испытаний при приеме на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Хоккей с шайбой:

1. Бег на 20 м. проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта. Количество участников в забеге определяются условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу. Испытуемые в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на неё. По сигналу бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша.

2. Прыжок в длину с места: Спортсмен встает на стартовую линию не наступая на неё. 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 вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки, грудью слегка коснуться пола; затем руки снова полностью выпрямить (и.п. - сгибание - разгибание - и.п.). Оценивается количество раз.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Норматив	
				мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег на 20 м	сек	5	4.1	4.9
			4	4.2	5.0
			3	4.3	5.1
			2	4.4	5.2
			1	4.5	5.3
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	155	145
			4	150	140
			3	145	135
			2	140	130
			1	135	125
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	25	20
			4	23	18
			3	20	15
			2	17	12
			1	15	10

Для приема на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «Хоккей с шайбой» необходимо набрать не менее 15 баллов по всем видам тестирования.

Старший тренер-преподаватель
отделения хоккея с шайбой

Шумов Н.В.