

Таблица оценок
результатов выполнения тестов
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «хоккей»
в МБУ ДО «СШ «Металлург-спорт» г. Челябинска

	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Бег 20 м, с	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	135	138	141	144	147
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	15	17	19	21	23
Бег на коньках 20 м, с	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4
Бег на коньках челночный 6х9 м, с	17,0	16,50	16,40	16,30	16,20
Бег на коньках спиной вперед 20 м, с	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4
Бег на коньках слаломный без шайбы, с	13,5	13,3	13,1	12,9	12,7
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, с	15,5	15,3	15,1	14,9	14,7

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Необходимое количество баллов для зачисления – 8 баллов.

Таблица оценок
результатов выполнения тестов для зачисления
в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду
спорта «хоккей» в МБУ ДО «СШ «Металлург-спорт» г. Челябинска

	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Бег 30 м, с	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	160	163	166	170	173
Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	5	6	7	8	9
Бег 1000 м, мин, с	5.50	5.40	5.30	5.20	5.10
Бег на коньках 30 м, с	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
Бег на коньках челночный 6x9 м, с	16,5	16,3	16,1	15,9	15,7
Бег на коньках спиной вперед 30 м, с	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9
Бег на коньках слаломный без шайбы, с	12,5	12,3	12,1	11,9	11,7
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, с	14,5	14,3	14,1	13,9	13,7
Бег на коньках челночный в стойке вратаря*, с	42	40	38	36	34
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря*, с	43	41	39	37	35

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

* Обязательное упражнение для вратарей

Необходимое количество баллов для зачисления – 9 баллов (для вратарей – 11 баллов)

Необходимое условие для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации) – наличие разряда по хоккею не ниже третьего юношеского.

Таблица оценок
результатов выполнения тестов для зачисления
в группы на совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»
в МБУ ДО «СШ «Металлург-спорт» г. Челябинска

	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Бег 30 м, с	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3
Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног, м, см	11,70	11,80	11,90	12,00	12,10
Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	12	13	14	15	16
И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела, кол-во раз	7	8	9	10	11
Бег 400 м, мин, с	1,05	1,03	1,01	0,59	0,57
Бег 3000 м, мин	13,00	12,50	12,40	12,30	12,20
Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих), с	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих), с	25	24	23	22	21
Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих), с	48	47	46	45	44
Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратаря) *, с	40	39	38	37	36
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей) *, с	39	38	37	36	35

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

* Обязательное упражнение для вратарей

Необходимое количество баллов для зачисления – 9 баллов (для вратарей – 11 баллов)

Необходимое условие для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства – наличие разряда по хоккею не ниже второго спортивного.