**IRONMAN – тест по физической подготовке для горнолыжного спорта**

Изначально тест Ironman был создан для норвежской мужской команды по горным лыжам в 2002 году для оценки общей физической подготовки спортсменов и создания соревновательного эффекта в тестировании спортсменов. С тех пор этот тест используется во многих норвежских горнолыжных регионах.

Сегодня задачами Ironman являются:

- тестирование общей физической подготовки спортсменов

- фокусирование внимания на общих многосторонних тренировках для молодых спортсменов

- создание мотивации для спортсменов через создание системы целей

- помощь тренеров в интерпретации результатов и связывание результатов с краткосрочными и долгосрочными целями спортсмена

- создание престижа успешной сдачи теста и нахождения в отличной физической форме, что ведет к созданию фитнес – культуры

- запись результатов сдачи тестов, так называемое воспитание рекордов

- день тестов считается днем тренировок

Существуют два комплекса тестов Ironman and Ironman Jr.

 Ironman Jr. предназначен для спортсменов возрастной группы от 12 до 16 лет для мальчиков и девочек. Ironman предназначен для спортсменов от 17 лет. Однако переход от Ironman Jr. к Ironman должен осуществляться на индивидуальной основе, то есть в зависимости от индивидуальных характеристик спортсмена. Безопасность и качественное исполнение тестов должны быть приоритетны, поэтому спортсмены должны переходить к Ironman, только если они физически готовы к этому. Тест состоит из 8 упражнений.

В данном буклете представлена 4 Версия теста- Ironman для спортсменов от 17 лет для мужчин и женщин и Ironman Jr. для мальчиков и девочек от 12 до 16 лет.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Упражнение*** | ***Ironman Jr.(с 12 до 16 лет)*** | ***Ironman(с 17 лет)*** |
| Аэробная выносливость | 3000  | 3000  |
| Скоростная координация | Тест «шестиугольник» | Тест «шестиугольник» |
| Максимальная сила ног | Прыжок с места | Присед на максимальный вес |
| Суб-Максимальная сила ног | Техника приседа  | Присед на субмаксимальное количество раз |
| Сила верхнего плечевого пояса | Брусья | Жим лежа на максимальный вес |
| Сила верхнего плечевого пояса | Подтягивания | Подтягивания |
| Сила брюшного пресса | Складывание на скамье | Складывание на скамье  |
| Анаэробная выносливость | 90 секундный тест «Тумба» | 90 секундный тест «Тумба» |
| Работоспособность | ---------------------- | Общее кол-во очков |

Выполнение теста

Так как сравнение результатов теста с предыдущими теста одного спортсмена и результатами других спортсменов очень важно, то нужно следовать всем правилам по выполнению теста. Тест происходит в виде 10 состязаний и занимает примерно 4 часа. Разминка занимает не менее 30 минут. Важно соблюдать время пауз.

|  |  |
| --- | --- |
| IRONMAN Jr. Возраст 12-16 | IRONMAN Возраст с 17 лет |
| Разминка | Разминка |
| 3000 метров | 3000 метров |
| «Шестиугольник» | «Шестиугольник» |
| Прыжок с места | 30 минут пауза с активным восстановлением |
| 15 минут пауза с активным восстановлением | Присед на максимальный вес |
| Техника приседа | Присед на субмаксимальное количество раз |
| Брусья | Жим лежа на максимальный вес |
| Подтягивания | Подтягивания |
| Складывания на скамье | Складывания на скамье |
| 15 минут пауза | 15 минут пауза |
| «Тумба» 90 сек | «Тумба» 90 сек |

**3000 метров**

*Цель теста*:

Определить аэробная выносливость, физические и психологические способности спортсмена работать на пределе.

*Оборудование*:

Стандартная атлетическая дорожка (400м круг, по возможности с тартановым покрытием), секундомер (один запасной).

*Разминка*:

Так как это упражнение является первым в списке, очень важно, чтобы оно проводилось после хорошей разминки. Разминка проводится в два этапа: 30 минут общей разминки и 10-15 минут бега с ускорениями.

*Процедура проведения теста:*

Основная задача пробежать 3000 метров так быстро, как возможно. Спортсмен пробежит 7,5 кругов по 400 метров. Старт начинается с команды «Приготовиться… Начали!». Секундомер включается после команды «Начали». Если совершен фальстарт, то допускается перестартовка. Результаты записываются в минутах и секундах.

**Тест «Шестиугольник»**

*Цель теста:*

Определить координационные и скоростные способности спортсмена специфические для горнолыжного спорта

Coordination and speed in a ski specific training

*Оборудование:*

Стандартный шестиугольник, секундомер, жесткая поверхность с хорошим трением (сухой тартан легкоатлетической дорожки, сухой асфальт).

*Разминка:*

Так как к этому тесту спортсмены переходят после выполнения теста «бег 3000 метров», то общую разминку допускается не проводить. Спортсмены могут выполнить специфическую разминку, включающую от 2 до 4 различных упражнений.

*Процедура проведения теста:*

Спортсмен должен перепрыгивать планки «шестиугольника» максимально быстро. Спортсмен находится внутри шестиугольника возле планки высотой 20 см, которая находится между планками в 32 и 35 см. Старт начинается с команды «Приготовиться… Начали!». Секундомер включается после команды «Начали». После старта спортсмен начинает прыгать вокруг шестиугольника. Спортсмен должен прыгать с двух ног одновременно, и к следующему барьеру должен поворачиваться корпусом. Тест состоит из двух непрерывных кругов, и заканчивается когда спортсмен находится в первоначальной позиции между планками 32 и 35 см.

Тест состоит из двух попыток в каждую сторону (по часовой и против часовой стрелок). Лучшее время попытки в каждую сторону записывается. Сумма лучших времен в разных направлениях и будет результатом теста. Допускается одна ошибка, в результате которой может быть выполнена перестартовка попытки. Сначала выполняются попытки по часовой стрелке, потом против часовой.

Не допускается трогать планки. Если планка упала, или сильную вибрацию планки заметил контролер – попытка не засчитывается. (Исключением является первая 20-сантиметровая планка, которая упала в момент первых двух прыжков. В таком случае допускается перестартовка). Если спортсмен дисквалифицируется в трех попытках – то его результат записывается как 0.

**Присед на максимальный вес**

*Цель теста:*

*Определить максимальную силу мышц-разгибателей ног.*

*Оборудование:*

Доска для приседа (под пятку), стандартный 20-килограммовый гриф, веса, тяжелоатлетический ремень. В тесте участвуют минимум 4 человека (3 на подстраховке и контролер, который смотрит за техникой).

*Разминка:*

Разминка в обычном режиме перед подобным видом упражнений. Состоит из 4-5 подходов, с прогрессивно возрастающей нагрузкой. Переход к тесту происходит сразу после разминочных приседов. Комментарии по технике и выполнению упражнения происходят во время разминки.

*Процедура проведения теста:*

Задача теста поднять максимальный вес «на раз» с соблюдением правильной техники. Допускается использование тяжелоатлетического ремня, но ремни на колени не допускаются. Присед должен быть выполнен с соблюдением правильной техники. Только в данном случае вес будет засчитан.

***ПРЫЖОК С МЕСТА***

*Цель теста:*

Определить силу ног

*Оборудование:*

Метр, яма с песком (атлетическая дорожка)

*Разминка:*

4-5 упражнения для разминки

*Процедура проведения теста:*

Спортсмен должен исполнить прыжок с места на более дальнее расстояние в правильной технике. Возможны 3-4 подготовительных попытки в зависимости от возраста и опыта спортсмена. Тест состоит из 3 попыток. Разрешены несколько попыток, если спортсмен каждый раз улучшает предыдущий результат. Длина прыжка измеряется с линии прыжка до точки контакта с землей в независимости от того, какой частью тела было совершено касание. В зачет идет самый длинный прыжок из трех попыток.

**Присед на субмаксимальное количество раз.**

*Цель теста:*

Определить субмаксимальную силу мышц-разгибателей ног.

*Оборудование:*

Доска для приседа (под пятку), стандартный 20-килограммовый гриф, веса, тяжелоатлетический ремень. В тесте участвуют минимум 2 человека, желательно 4 (3 на подстраховке и контролер, который смотрит за техникой).

*Разминка:*

Разминка в обычном режиме перед подобным видом упражнений. Состоит из 4-5 подходов, с прогрессивно возрастающей нагрузкой. Переход к тесту происходит сразу после разминочных приседов. Комментарии по технике и выполнению упражнения происходят во время разминки.

 *Процедура проведения теста:*

Спортсмен должен поднять вес максимальное количество раз. Вес, который используется должен быть в 1.5 раза больше собственного веса для мужчин и в 1.2 раз больше для женщин. Веса могут быть снижены по определенным показаниям, но в этом случае результат не подходит в систему очков Ironman. Допускается использование тяжелоатлетического ремня, но ремни на колени не допускаются. Технически правильное выполнение этого теста стоит в приоритете, и в зачет идут только те приседы, которые выполнены технически правильно.

**Техника приседа**

*Цель теста:*

Создать правильную технику приседа, и определить субмаксимальную силу мышц-разгибателей ног.

*Оборудование:*

Доска для приседа (под пятку), стандартный 20-килограммовый гриф, веса, тяжелоатлетический ремень. В тесте участвуют минимум 2 человека (1 на подстраховке и контролер, который смотрит за техникой).

*Разминка:*

Разминка включена в часть данного теста.

 *Процедура проведения теста:*

Цель выработать правильную технику приседа у спортсмена за 4-5 подходов с прогрессивно увеличивающимися весами. Веса увеличиваются согласно возрасту спортсмена, чтобы создать возможность для полноценного проведения субмаксимального теста в возрасте 17 лет.

12-14 лет – приседания выполняются только с тяжелоатлетическим грифом

15 лет – вес снаряда равен весу тела спортсмена х 20 повторений

16 лет – вес снаряда равен весу тела спортсмена + 10 кг х 20 повторений

Приведенная выше таблица прироста весов может корректироваться согласно общему развитию спортсмена и его индивидуальным силовым показателям. Приоритетом является правильное техническое выполнение упражнения. Допускается использование тяжелоатлетического ремня, но ремни на колени не допускаются.

**Жим лежа на максимальный вес**

*Цель теста:*

Оценить максимальную силу верхнего плечевого пояса, грудных мышц, трицепсов.

*Оборудование:*

Стандартная тяжелоатлетическая скамья для жима лежа, тяжелоатлетический гриф, веса.

*Разминка:*

Спортсмены выполняют разминку согласно их обычному плану разминки перед этим упражнением. Разминка должна состоять из 3-4 подходов с прогрессивно увеличивающимися весами. Переход на выполнение теста должен происходит сразу после разминки.

*Процедура проведения теста:*

Цель этого теста - выжать максимально возможный вес от груди с соблюдением правильной техники. Правильная техника включает в себя соблюдение правильной техники хвата (81 см между указательными пальцами), точки опоры на скамейке должны быть в районе копчика и между лопатками, ноги стоят на полу. Вес выжимается одним движением, без задержки снаряда на груди. Допускается держать ноги «на весу», если есть боль в спине.

**Брусья.**

*Цель теста:*

Оценивается общая сила, сила грудных мышц, трицепсов.

 *Оборудование:*

Стандартная стойка с брусьями.

*Разминка:*

Проводится от 5 до 10 повторений. Во время проведения разминки даются комментарии по технике.

*Процедура проведения теста:*

Цель – выполнить наибольшее количество повторений, соблюдая правильную технику. Нет временного лимита для этого упражнения, но отдых между повторениями не разрешен.

**Подтягивания**

*Цель теста:*

Определить силу верхнего плечевого пояса, широчайших мышц спины и других групп мышц спины.

*Оборудование:*

Турник

 *Разминка:*

Проводится от 2 до 5 повторений. Во время проведения разминки даются комментарии по технике.

 *Процедура проведения теста:*

Цель – выполнить наибольшее количество повторений, соблюдая правильную технику. Нет временного лимита для этого упражнения, но отдых между повторениями не должен быть более нескольких секунд.

Хват должен быть закрытым, расстояние между руками должно быть на 10 см шире плеча с каждой стороны. Подбородок должен выходить над перекладиной в каждом повторении. Выпрямление рук должно быть полным. Подтягивание должно быть спокойным и контролируемым. Выпрямление рук должно быть плавным, без резкого опускания туловища. Вынос ног вперед допустим. Рывки и другие резкие движения, помогающие подтягиванию, строго запрещены.

**Складывания на скамейке.**

*Цель теста:*

Оценить силу брюшного пресса.

*Оборудование:*

Стандартная гимнастическая лавка, стандартный зеленый мат, веревка с кольцом диаметром 5 см.

 *Разминка:*

Проводится от 2 до 5 повторений. Во время проведения разминки даются комментарии по технике.

  *Процедура проведения теста:*

Цель – сделать как можно больше повторений с правильной техникой. Нет временного лимита, но не разрешается отдыхать между повторениями более 1 секунды. Если отдых продолжается более 1 секунды, спортсмен получает предупреждение. При повторном предупреждении тест прекращается. Спортсмен должен держать руками веревку с кольцом за головой. Каждое повторение должно проводиться до полного разгибания и сгибания (должно быть касание локтями коленей). Бедра должны прилегать к скамье все время (это означает, что спортсмен должен делать упражнение спокойно, и он должен сознательно расслаблять квадрицепсы). Каждое касание коленей локтями засчитывается.

**Тест «Тумба».**

*Цель теста:*

Анаэробная выносливость, сила мышц-разгибателей нижних конечностей.

*Оборудование:*

Секундомер, стандартная гимнастическая тумба (40 см высота, 51 см ширина, 60 см длина). Очень важно, чтобы размеры тумбы соответствовали нормативу. В тесте нужны как минимум два человека, один считает вслух, второй хронометрирует и записывает показания.

*Разминка:*

5-10 прыжков.

*Процедура проведения теста:*

Цель – выполнить как можно большее количество прыжков за 90 секунд. В начале теста спортсмен стоит на тумбе. Стартовая команда «Приготовились… Начали!». Хронометрия теста начинается со словом «Начали!». Спортсмен спрыгивает с тумбы в одну сторону, потом запрыгивает обратно на тумбу и потом спрыгивает в другую сторону. Спортсмен прыгает на ширину тумбы (51 см). Каждый раз, когда спортсмен запрыгивает на тумбу – засчитывается один прыжок. Записывается количество прыжков, успешно совершенных за 90 секунд. Контролер, который хронометрирует называет оставшееся время каждые 15 секунд. При совершении ошибки допускается продолжение теста без остановки времени.

**Подсчет очков.**

*Цель:*

Оценить работоспособность, физическую форму спортсмена. Поднять престиж успешного выполнения теста.

*Процедура проведения теста:*

*Для результатов теста создана система оценки. Некоторые упражнения тесты «весят» больше чем другие. Очки за упражнения, специфические для горных лыж, умножаются на коэффициент 1,4 (например, присед на субмаксимальную силу и тест тумба). Тесты, которые оценивают общую физическую подготовку, получают коэффициент 1,00 (3000 метров, шестиугольник, присед на максимальный вес, тест на пресс) Упражнение, которые характеризуются, как наименее специфичные для горных лыж, умножаются на коэффициент 0,6 (подтягивания, жим лежа). Цифры уже вписаны в систему оценок.*

Наименьший балл в таблице – ноль. Все результаты меньше нуля записываются как ноль.

Создана система оценок только для Ironman. Для юниоров такой системы не существуют.

МУЖЧИНЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТОВ 3000 метров



Шестиугольник



Присед на максимальный вес



Присед на максимальное количество раз



Жим лежа на максимальный вес



Подтягивания



Складывания на скамье



«Тумба»



РЕЗУЛЬТАТЫ ЖЕНЩИНЫ 3000 метров



Шестиугольник



Присед на максимальный вес



Присед на максимальное количество раз



Жим лежа на максимальный вес



Подтягивания



Складывания на скамье



«Тумба»

