



中华人民共和国国家标准

GB/T XXXXX—XXXX

大众冰球运动水平等级评价规范

Specifications for evaluation of popular ice hockey sports level

(点击此处添加与国际标准一致性程度的标识)

(征求意见稿)

在提交反馈意见时，请将您知道的相关专利连同支持性文件一并附上。

XXXX – XX – XX 发布

XXXX – XX – XX 实施

国家市场监督管理总局
国家标准化管理委员会 发布

目 次

前言 III

引言 IV

1 范围 1

2 规范性引用文件 1

3 术语和定义 1

4 大众冰球运动水平的等级划分 1

5 评价的总体要求 1

6 评价主体 2

7 评价要素 2

8 评价程序及要求 6

附录 A（规范性） 大众冰球球员各等级技能测评方法 8

附录 B（规范性） 大众冰球守门员各等级技能测评方法 33

参考文献 51

图 A.1 直线正滑、倒滑 8

图 A.2 起动转弯 9

图 A.3 “8”字正滑压步 10

图 A.4 “Z”字起动急停、正滑、倒滑 11

图 A.5 起动正滑、变刃倒滑 12

图 A.6 “8”字正滑、倒滑压步 13

图 A.7 变刃运球 14

图 A.8 折线运球起动急停 15

图 A.9 原地正反手传球 16

图 A.10 组合变向运球（转弯） 17

图 A.11 运球移动传球 18

图 A.12 直线运球射门 19

图 A.13 组合变向运球（绕圈） 20

图 A.14 多点传球 21

图 A.15 运球正手反手射门 21

图 A.16 组合变向控球（停转） 22

图 A.17 中心点移动传接球 23

图 A.18 起动急停运球正手反手射门 24

图 A.19 实战组合运球 25

图 A.20 起动急停传冰面球 25

图 A.21 实战组合射门 26

图 A.22 实战组合运球 27

图 A.23 起动急停传腾空球（近） 28

图 A.24 实战组合射门 29

图 A.25 实战组合控球 30

图 A.26	起动急停传腾空球（远）	31
图 A.27	实战组合射门（左右侧自选）	31
图 B.1	基本姿势、跪起	33
图 B.2	直线正滑、侧滑、倒滑	34
图 B.3	“C”字正滑变倒滑	35
图 B.4	左右变向变刃横滑（“T”滑行）	36
图 B.5	直线“C”滑行 180°转身跳跃	37
图 B.6	蝶式滑（横向）	38
图 B.7	跪蝶跪防守接“T”横滑	39
图 B.8	“C”字正、倒转换滑行	40
图 B.9	球门内测横滑	41
图 B.10	直线“C”滑行双腿跪 360°转体	42
图 B.11	“Y”字路线门区混合技术移动	43
图 B.12	三点“C”字正滑倒滑+蝶式跪起	44
图 B.13	蝶跪防守+转体 VH“T”横滑	45
图 B.14	三点鱼跃出击戳球	46
图 B.15	门侧 VH 防守三点移动	47
图 B.16	基本传球	48
图 B.17	绕门带球正手反手传球	49
图 B.18	RVH 综合移动	50
表 1	冰球球员技术动作及其描述	3
表 2	冰球守门员技术动作及其描述	4
表 3	大众冰球球员各等级运动水平对应的技能要求	4
表 4	大众冰球守门员各等级运动水平对应的技能要求	5
表 5	图例标识名称	6

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由XXXX提出。

本文件由全国体育标准化技术委员会（SAC/TC 456）归口。

本文件起草单位：

本文件主要起草人：

本文件为首次发布。

引 言

近年来，我国冰雪运动发展迅速。截至2022年初，全国已有标准冰场654块。随着冰雪运动的不断普及，一方面，冰球运动爱好者也越来越多，在满足冰球运动爱好需求的同时，冰球运动爱好者也更想全面客观的了解自身冰球运动水平如何、哪些方面还存在着欠缺、需要朝着哪个方面继续努力等等；另一方面，从事大众冰球运动教育培训评价等活动的专业机构也越来越多，教育培训质量、评价等也亟需加强管理。为满足各方的需求，规范大众冰球运动水平评价活动，制定本文件。

本文件在对国内外冰球运动相关规则研究分析的基础上，重点考虑了冰球球员和守门员运动水平等级划分以及等级评价的原则、主体、要素、程序等内容。通过明确冰球运动水平等级评价的评价要素等内容，为规范大众冰球运动水平等级评价活动提供依据，为大众冰球运动爱好者提升自身技能水平、吸引和带动更多人参与大众冰球运动提供支撑。

大众冰球运动水平等级评价规范

1 范围

本文件确立了大众冰球运动水平的等级，规定了等级评价的总体要求以及评价主体、评价要素等具体要求。

本文件适用于群众性（包括儿童、青少年、成年）冰球运动水平的等级评价。

2 规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

3 术语和定义

本文件没有需要界定的术语和定义。

4 大众冰球运动水平的等级划分

根据角色，大众冰球运动的人员分为球员和守门员。角色不同，大众冰球运动水平等级评价的要素不同。

根据大众冰球运动中球员的运动特点及现实状况，将大众冰球球员运动水平分为三个阶段、九级，其中1级～3级为初级阶段；4级～6级为中级阶段；7级～9级为高级阶段。

根据大众冰球运动中守门员的运动特点及现实状况，将大众冰球守门员运动水平分为两个阶段、九级，其中1级～3级为初级阶段；4级～9级为中级阶段。

5 评价的总体要求

5.1 评价主体应独立、客观、公平、公正地实施等级评价活动。任何人无权在等级评价活动中临时修改评价要素、技能要求及评价方法等内容。

5.2 评价主体应制定科学的评价方案，评价严格按照评价方案执行。

5.3 应使用规范冰球场馆、专业器材、计时设备等开展评价活动，确保等级评价的结果科学、有效、真实、可靠。

5.4 大众冰球运动水平等级评价每级均设有建议年龄。年满18周岁以上年龄者，首次参加等级评价应从三级开始。

5.5 首次参加等级评价的人员可以选择低级别的运动水平等级，然而，一旦选择，后续参加等级评价时应逐级进行，不准许越级参加等级评价。全国U系列冰球比赛、全国青少年冰球比赛、全国冰球锦标赛或联赛的队员，可以申请自主选择评价等级，应经评价委员会审定批准后方可越级参加等级评价。

5.6 每名参加等级评价的人员在同一个年度内最多可以分别参加并通过两次等级评价。

5.7 开展等级评价时，抽签决定评价顺序，球员先测评，守门员后测评。

5.8 等级评价开始前，应给予5分钟冰上热身时间。

5.9 参加等级评价的人员应自主穿戴好冰球护具。

5.10 承办等级评价的单位应具备等级评价所需的冰场，冰场面积应为长 60 米，宽 26 米～30 米，如果冰场面积未达到国际标准，可以提供书面申请，经评价委员会审定后使用。承办单位应做好以下准备工作：

- a) 准备好冰场，根据需求提供浇冰服务；
- b) 测试前 3 天由承办单位主要负责人抽签，并公布测评顺序；
- c) 准备评价小组成员用品，提前打印好抽签分组名单和评分记录表；
- d) 配备录像（回放）设备，安排专人对等级评价过程进行全程录像，测试结束后提交给评价委员会；
- e) 等级评价测试现场配备急救人员和急救设施及药品；
- f) 完成评价委员会交付其它的等级评价相关工作。

6 评价主体

6.1 评价委员会

6.1.1 评价委员会宜为常设机构，负责组织大众冰球运动水平等级评价活动。

6.1.2 评价委员会由 5 名或 5 名以上的委员会组成（宜为单数），宜尽可能保持委员的连续性。

6.1.3 评价委员会应制定等级评价管理制度和工作流程，对评级结果等进行明确规定。每年度宜安排 2 次等级评价活动，评价的具体时间、地点由评价委员会统筹安排，并于等级评价活动前 1 个月公布。

6.1.4 评价委员会应选取适用的权重测算方法，依据权重，制定冰球基础知识及安全知识、冰球技术技能等考试大纲，规划考试项目。

6.2 评价小组

6.2.1 评价委员会下设评价小组，评价小组由 5 名以上评价人员组成。

6.2.2 评价小组工作职责：

- 制定评价方案；
- 收集、整理参评冰球球员和守门员的资料和数据信息；
- 核查材料和信息的真实性；
- 依据有关标准和指标对参评冰球球员和守门员进行评价；
- 提出评价等级建议。

7 评价要素

7.1 概述

评价要素包括冰球理论知识和冰球技能。

a) 冰球理论知识评价包括但不限于冰球运动概述，冰球的场地、器材，冰球安全知识，冰球运动服装，护具、冰刀鞋等装备，冰球的体能训练，冰球运动技术的理论知识，运动损伤预防与急救等。

b) 冰球技能评价主要为在规定时间内冰球技术动作完成情况。

7.2 冰球技术动作

表1和表2分别给出了球员、守门员的技术动作及其描述。

表1 冰球球员技术动作及其描述

序号	技术动作	动作描述
1	基本站姿	两脚站立与肩同宽，膝关节和踝关节弯曲约45°。上身微前倾约45°，抬头目视前方。双手或单手握杆，杆刃放在冰面上。
2	直线正滑	在基本站姿基础上，蹬冰腿的膝关节超过鞋尖，蹬冰腿向侧后方蹬冰，蹬冰时重心移动到蹬冰腿上，双腿交替进行。
3	起动	在基本站姿基础上，身体重心前移至蹬冰腿内侧刀刃上，蹬冰腿与滑行方向约成90°，最初时步幅小，频率快，随着蹬冰次数的增加，步伐逐渐加大，蹬冰腿的髌膝踝关节充分伸展。
4	急停	主要包括单脚内刃急停、单脚外刃急停、双脚急停等。
5	双脚急停	在滑行基础上，双脚开立略比肩宽，身体转体90°，用内侧冰刀外刃和外侧冰刀的内刃支撑冰面，降低身体重心，呈静止状态。
6	倒滑	身体稍前倾，屈膝呈坐立姿势。蹬冰腿向外转动，用冰刀内刃向侧前方蹬冰，重心移动至支撑腿，蹬冰腿回收，双腿交替进行。
7	转弯	主要包括正滑压步转弯、倒滑压步转弯、急转弯、单脚转弯、正滑左右压步和倒滑左右压步等。
8	正滑压步	头部和肩部转向滑行方向，外侧腿向侧后方蹬冰，蹬冰后向前抬起跨过内侧支撑腿的同时，内侧腿外刃蹬冰，双腿交替进行。
9	倒滑压步	外侧腿内刃向侧前方蹬冰，蹬冰后抬起跨过内侧支撑腿的同时，内侧腿外刃蹬冰，双腿交替进行。
10	急转弯	双腿与肩同宽或略宽于肩，前后开立，身体重心向内侧倾斜，用内侧腿冰刀外刃和外侧腿冰刀内刃作支撑，在冰面上划弧，形成转弯。
11	转身	主要包括正滑转身成倒滑和倒滑转身成正滑。转身动作主要采用提踵转身、交替步转身和压步转身。以交替步转身为例，在滑行基础上，身体重心落在支撑腿，另一侧腿向外转动约135°，身体重心从支撑腿移至另一侧腿，支撑腿回收，双腿平行。
12	拨球	在基本站姿基础上，抬头用余光看冰球，用冰球杆拍面中部控制冰球，通过转动手腕左右来回拨动冰球，冰球在运行过程中平衡、有节奏。
13	运球	在滑行的过程中，使用冰球杆通过拨球的方式来变换方向。
14	传接球	主要包括正手、反手、弹传、挑传、界墙传接球、接反弹球、接空中球等。
15	传球	以右手握杆正手传球为例，在基本站姿的基础上，抬头看向接球目标，冰球杆放在右腿外侧，冰球位于拍面的中部，使冰球从拍面中部旋转滑向接球目标，身体重心由右腿转移到左腿。
16	接球	以正手接球为例，把冰球杆放冰面上作为接球目标，拍面与来球方向呈90°，判断来球速度，握杆手用力，可移动球杆缓冲球速，控制住冰球。
17	腾空球	基于弹射变异的技术，主要是为了使传出的球离开冰面越过对方的球杆、冰刀等障碍物。
18	挑射	球放在拍面前部，转动手腕作向上挑的动作。
19	拉射	球杆置于身体外侧，球放在拍面的中后部，双手以扫冰的方式向球门推拉球杆，手腕转动使冰球从球杆的拍面滑出，球杆指向球门。
20	弹射	球杆移动的距离短，手臂动作幅度小，手腕突然抖动发力将球从拍面弹射出。
21	大力击射	双手握杆间距加宽，球放在双腿间的冰面上，击球前身体向侧后方转体，球杆摆动略高于肩，后腿蹬冰时上体回转挥动球杆，用拍面中后部击打冰球，向前移动身体重心，球杆指向球门。

表2 冰球守门员技术动作及其描述

序号	技术动作	动作描述
1	基本防守站姿	抬头目视前方，两腿开立间距略宽于肩，身体下蹲、上体微向前倾，重心放在前脚掌上。手握住杆柄，把冰球杆放置在两腿之间。成准备姿势。
2	蝶式防守站姿	在基本站姿的基础上，双腿开立略宽，身体重心向上，身体姿势成蝴蝶翅膀形状的防守站姿。
3	前后“C”字滑	在基本站姿基础上，用冰刀的内刃蹬冰，向前成“C”字蹬冰，左右脚交替进行，带动身体向前“C”字滑行。用冰刀的内刃做“T”字急停，向前蹬冰，使身体向后滑行，用冰刀内刃蹬冰，向后成“C”字蹬冰，左右脚交替进行，带动身体向后“C”字滑行。
4	“T”字横滑	以向右侧移动为例，左腿冰刀内刃向侧蹬冰，右腿转动冰刀沿着滑行方向移动，身体重心由左腿移至右腿，右腿做“T”字急停。
5	跪滑	守门跪在冰面，从球门柱的一侧向另一侧横向移动。左腿冰刀内刃向侧蹬冰，双腿在冰面向右侧平移，右腿冰刀内刃向侧蹬冰，双腿在冰面向左侧平移。
6	跪起	在基本站姿基础上，双膝并拢跪在冰面上，球杆置于冰面位于护腿正中间的位置，抓球手立腕、屈肘置于体侧。跪起时，单膝支撑冰面，另一只腿向上用力带动冰刀接触冰面，交替起身。
7	抓球	在基本站姿基础上，根据球的方向调整抓手的位置，尽可能将球抓入手套的网兜部位，当球抓入手套的网兜的瞬间手掌并拢，将球抓住。
8	挡球	在基本站姿基础上，根据球的方向调整挡球手套的位置，当球接触挡球手套的瞬间，手腕发力，改变冰球的飞行方向，远离球门。
9	球杆挡球	在基本站姿基础上，根据球的方向调整球杆的位置，当球接触球杆的瞬间，手腕发力，改变冰球的滑行方向，远离球门。
10	传球	用挡球手握住球杆顶部，抓球手辅助球杆下部掌心向下，两手间距20~30厘米，冰球放在球杆的中后部，双手向传球方向用力推。
11	移动方向	守门员为封锁射门角度做出的最佳运动路线。
12	扑救	守门员为了阻止球进入球门，而做出的防守动作。
13	VH移动防守	守门员在门柱封锁角度的一项防守技术。守门员将腿紧贴门柱站立，另一侧腿平行于门线的一种防守动作。
14	“RVH”移动防守	在“VH”移动防守的基础上，守门员在球门区内根据控球进攻球员在门后、门侧的位置做出防守动作，封堵从球门后返上的小角度射门。

7.3 各等级运动水平对应的技能要求

大众冰球球员各等级运动水平对应的技能按附录A给出的测评方法进行评价，应达到表3的规定。大众冰球守门员各等级运动水平对应的技能按附录B给出的测评方法进行评价，应达到表4的规定。大众冰球球员和守门员各等级运动水平评价时所使用的图例标识应符合表5的规定。

表3 大众冰球球员各等级运动水平对应的技能要求

序号	等级		技能要求		
			技术动作	完成要求/时间（s）	
				女	男
1	初级	1级	直线正滑、倒滑	7.30	11.40
2			起动转弯	19.50	

表3 大众冰球球员各等级运动水平对应的技能要求（续）

序号	等级		技能要求		
			技术动作	完成要求/时间（s）	
				女	男
3	初级	1级	“8”字正滑压步	22.50	
4		2级	“Z”字起动急停、正滑、倒滑	28.50	
5			起动正滑、变刃倒滑	23.50	
6			“8”字正滑、倒滑压步	34.50	
7		3级	变刃运球	35.30	
8			折线运球起动急停	15.50	
9			原地正反手传球	38.00（3+2）	
10	中级	4级	组合变向运球（转弯）	38.50	35.00
11			运球移动传球	30.00（6）	30.00（8）
12			直线运球射门	37.30（3）	35.00（3）
13		5级	组合变向运球（绕圈）	43.10	40.00
14			多点传球	30.00（8）	30.00（10）
15			运球正手反手射门	40.50（3）	38.00（3）
16		6级	组合变向运球（停转）	43.10	40.00
17			中心点移动传接球	30.00（10）	30.00（12）
18			起动急停运球正反手射门	40.50（3）	38.00（3）
19	高级	7级	实战组合运球	1:08.00	1:00.00
20			起动急停传冰面球	42.30（3）	38.00（3）
21			实战组合射门	42.00（3）	38.00（3）
22		8级	实战组合运球	59.00	55.00
23			起动急停传腾空球（近）	45.00（2）	40.00（3）
24			实战组合射门	40.00（3）	36.00（3）
25		9级	实战组合运球	56.00	52.00
26			起动急停传腾空球（远）	45.00（2）	40.00（3）
27			实战组合射门	38.00（3）	34.00（3）

表4 大众冰球守门员各等级运动水平对应的技能要求

序号	等级		技能要求		
			技术动作	完成要求/时间（s）	
				女	男
1	初级	1级	基本姿势、跪起	30.00	
2			直线正滑、“T”横滑、倒滑	30.00	
3		2级	“C”字正滑变倒滑	30.00	
4			左右变向变刃横滑（“T”滑行）	45.00	
5		3级	直线“C”滑行180° 转身跳跃	58.50	

表 4 大众冰球守门员各等级运动水平对应的技能要求（续）

序号	等级		技能要求		
			技术动作	完成要求/时间（s）	
				女	男
6	初级	3级	蝶式滑（横向）	22.30	
7	中级	4级	蝶跪防守接“T”横滑	15.00	11.30
8			“C”字正、倒转换滑行	28.50	24.00
9		5级	球门内测横滑	22.00	17.00
10			直线“C”滑行双腿跪360°转体	25.00	21.50
11		6级	“Y”字路线门区混合技术移动	10.30	9.50
12			三点“C”字正滑倒滑+蝶式跪起	22.50	18.50
13		7级	蝶跪防守+转体VH“T”横滑	20.00	15.00
14			三点鱼跃出击戳球	31.80	28.00
15		8级	门侧 VH 防守三点移动	25.30	20.00
16			基本传球	30.00	25.00
17		9级	绕门带球正手反手传球	45.00	30.00
18			RVH综合移动	18.00	12.00

表5 图例标识名称

序号	图例	名称
1	G	守门员
2	○	球员
3	●	起始点
4	→	正滑
5	↶↷	倒滑
6	- - - →	传球
7	~ ~ ~ →	运球
8	↷	转弯
9	⌋	急停
10	▲ X	标志物
11	●●●●●	球堆
12	⇨	射门
13		侧压步

8 评价程序及要求

8.1 申请

- 8.1.1 参评者在规定时间内向评价委员会提出评级申请，并提交相应材料。
- 8.1.2 参评者不应越级申请中级及以上运动水平的等级评价，即参加中级水平等级评价的者应取得初

级水平等级证书，参加高级水平等级评价的参评者应取得中级水平等级证书。

8.2 受理

评价委员会应在1个工作日内向参评者确认提交的等级评价申请。

8.3 初评

8.3.1 评价委员会委派评价小组，按照评价工作方案，依据提交的材料组织对参评者运动水平的考试。

8.3.2 依据考试结果，提出运动水平等级评价建议。

8.3.3 评价委员会对运动水平等级建议进行审定，作出审定意见并告知参评者。

8.4 结果公示

评价委员会将运动水平等级结果进行公示，公示期一般为10个工作日。

8.5 异议处理

公示期间，参评者若有异议，可提出复核申请。一个评价周期内仅可提出一次复核申请。

评价委员会收到复核申请10个工作日内，组织进行复核，必要时重新组织开展评价，提出维持原等级评价或者调整等级评价的意见。

8.6 终评

评价委员会根据初评结果和异议处理情况，确定运动水平评价等级。

8.7 持续改进

若参评者参与评定结果为未通过，可重新参加培训，达到相应级别考核要求后，再次申请评定。

8.8 结果发布

通过XXXX平台发布大众冰球运动水平评价结果，内容包括但不限于参评者和评价等级。

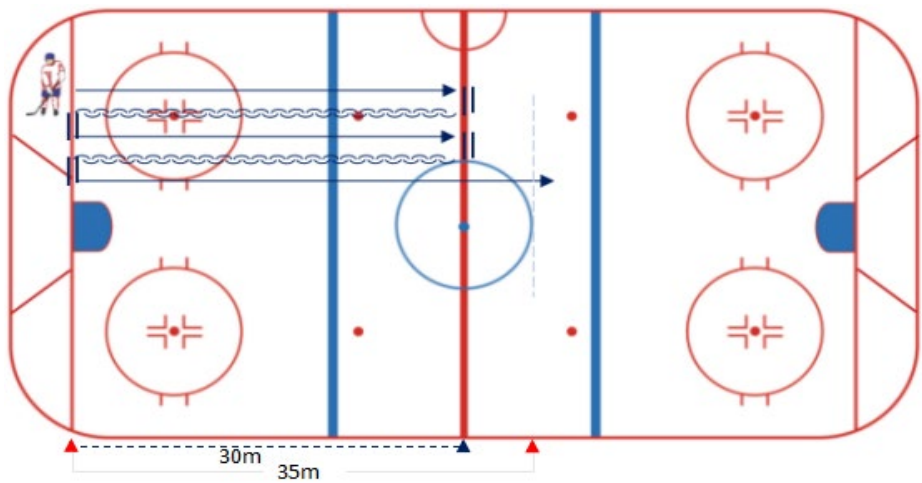
附 录 A
(规范性)
大众冰球球员各等级技能测评方法

A.1 1 级需掌握的技能的测评

A.1.1 直线正滑、倒滑

A.1.1.1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地，见图A.1。



图A.1 直线正滑、倒滑

A.1.1.2 测评器材

测评器材包括电子计时器 2 套、秒表3块。

A.1.1.3 测评方法

起点在球门区线上，终点在直线 35 m处。测评者站在球门线上看信号，快速起动滑行至中区红线急停倒滑，折返两次并以最快速度冲过终点。

A.1.1.4 要求

正滑、倒滑全速滑行，保持标准蹬冰姿势。

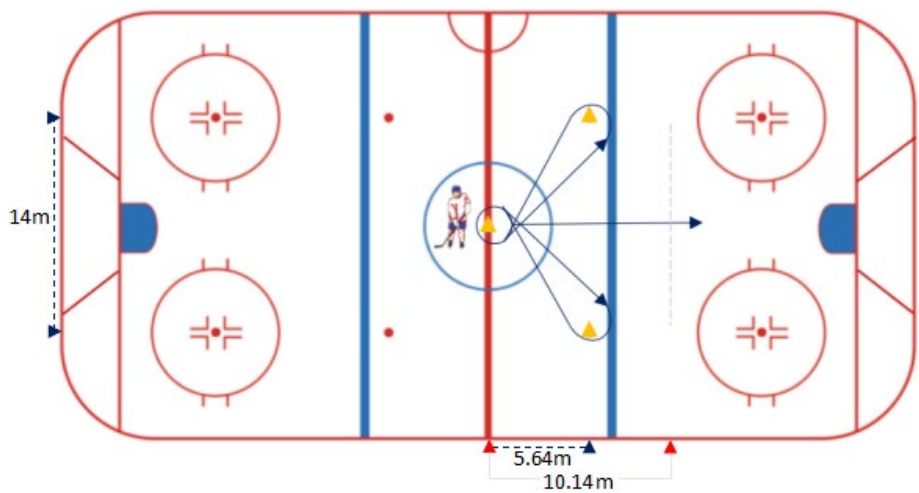
A.1.1.5 评分方法

以测评要求完成规定技术动作。

A.1.2 起动转弯

A.1.2.1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地，见图 A. 2。



图A. 2 起动转弯

A. 1. 2. 2 测评器材

测评器材包括电子计时器2套、秒表3块、标志物3个。

A. 1. 2. 3 测评方法

起点：中区争球点。终点：距起点10.14 m。

测评者站在中间争球点上，看信号起动，开始向第一个目标滑行转弯，回到起点360°转弯后，向另外一侧目标滑行转弯，再回到起点360°转弯，最后直线冲过终点。

A. 1. 2. 4 要求

转弯时不能触碰标志物，未按规定路线完成，将不计算有效成绩。

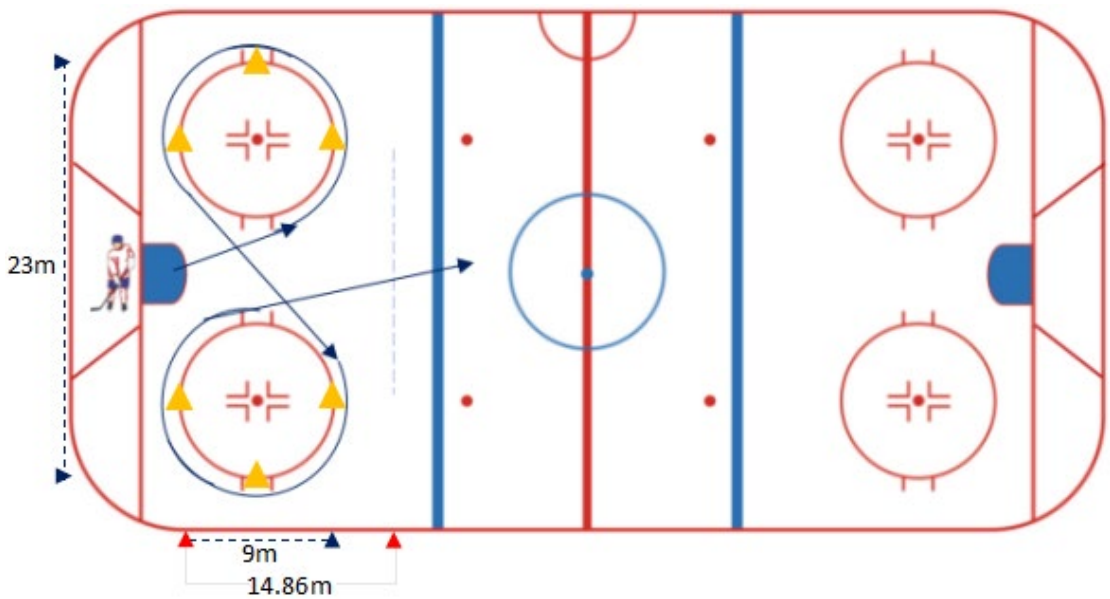
A. 1. 2. 5 评分方法

以测评要求完成规定技术动作。

A. 1. 3 “8”字正滑压步

A. 1. 3. 1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地，见图A. 3。



图A.3 “8”字正滑压步

A.1.3.2 测评器材

测评器材包括电子计时器2套、秒表3块、标志物6个。

A.1.3.3 测评方法

起点：球门区。终点：蓝线内4米处。

测评者站在球门区顶弧内，看信号起动，开始向一侧争球圈正滑压步1圈，通过交叉点后再向另一侧争球圈压步1圈。

A.1.3.4 要求

以“8”字为滑行路线，未按规定路线完成，将不计算有效成绩。

A.1.3.5 评分方法

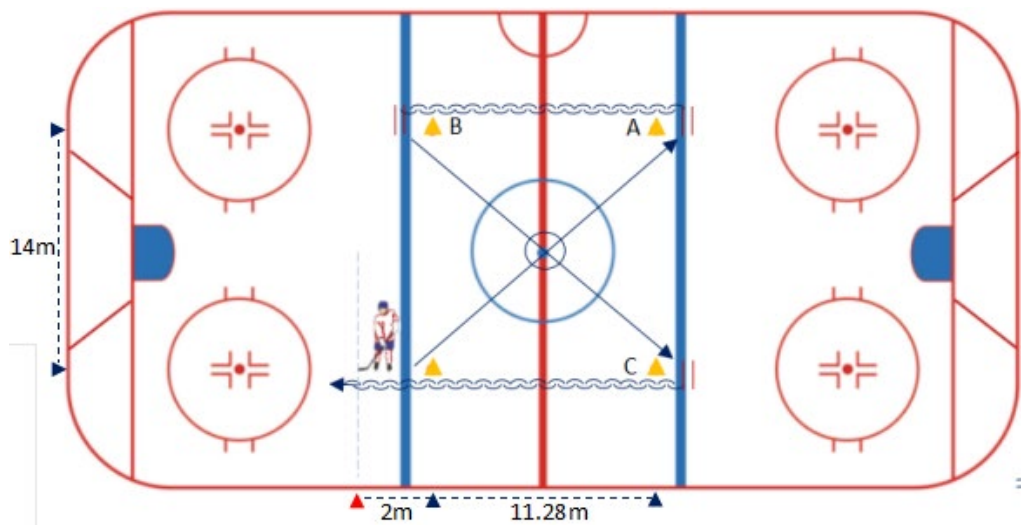
以测评要求完成规定技术动作。

A.2 2级需掌握的技能测评

A.2.1 “Z”字起动急停、正滑、倒滑

A.2.1.1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地，见图A.4。



图A.4 “Z”字起动急停、正滑、倒滑

A.2.1.2 测评器材

测评器材包括电子计时器2套、秒表3块、标志物4个。

A.2.1.3 测评方法

起点：D点。终点：越过D点2 m处。

测评者站在D点线上，看信号起动，由D点正滑至 A 点急停，变倒滑至 B 点急停，再以同样的路线正滑至C点急停变倒滑冲过终点。

A.2.1.4 要求

直线正滑时必须有一次双膝跪起动作，急停时一只冰刀要停在标志线上。未按技术要求完成，将不计算有效成绩。

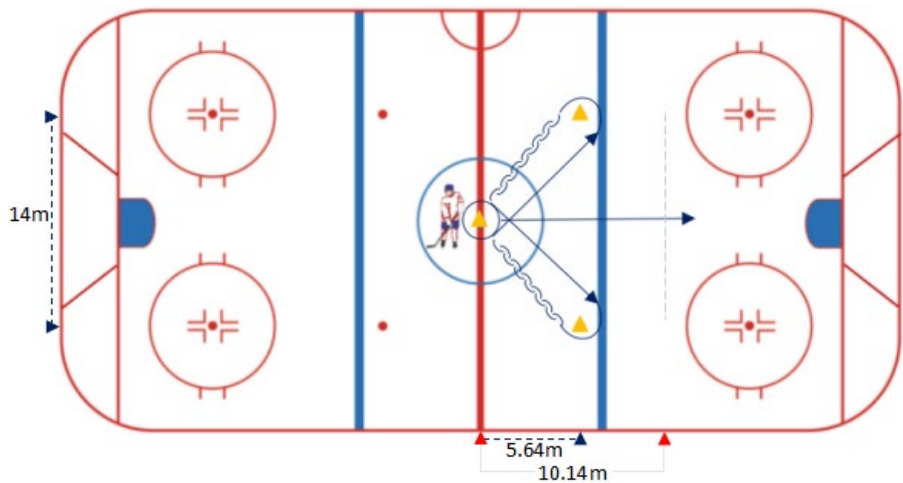
A.2.1.5 评分方法

以测评要求完成规定技术动作。

A.2.2 起动正滑、变刃倒滑

A.2.2.1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地，见图 A.5。



图A. 5 起动正滑、变刃倒滑

A. 2. 2. 2 测评器材

测评器材包括电子计时器 2 套、秒表3块 、标志物 3 个。

A. 2. 2. 3 测评方法

起点：中区争球点。终点：距起点10.14 m。

测评者站在中间争球点上，看信号起动，向第一个标志物滑行转弯变刃倒滑回到起点，绕过标志物倒滑变刃正滑，向另外一侧标志物滑行转弯变刃倒滑，再回到起点绕过标志物变刃正滑，最后直线冲过终点。起点：中区争球点。终点：距起点10.14 m。

A. 2. 2. 4 要求

未按规定路线完成, 将不计算有效成绩。

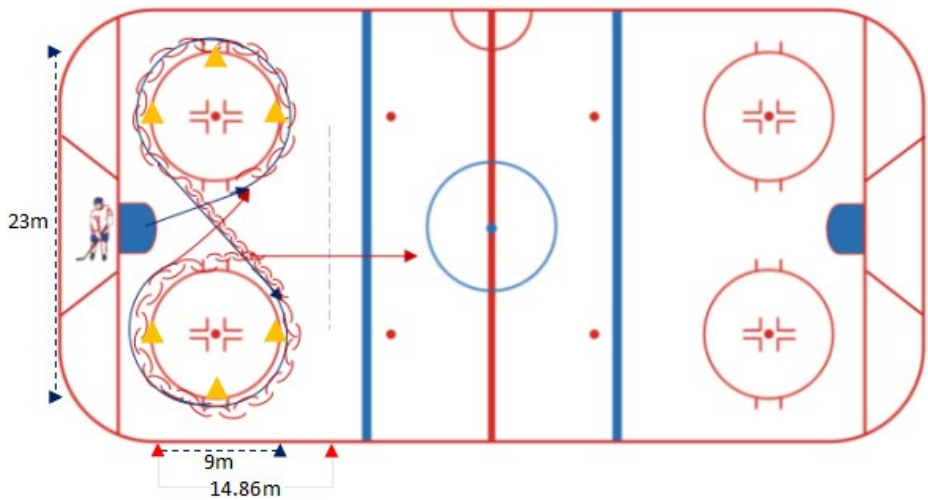
A. 2. 2. 5 评分方法

以测评要求完成规定技术动作。

A. 2. 3 “8” 字正滑、倒滑压步

A. 2. 3. 1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地，见图 A. 6。



图A.6 “8”字正滑、倒滑压步

A. 2. 3. 2 测评器材

测评器材包括电子计时器 2 套、秒表3块、标志物6个。

A. 2. 3. 3 测评方法

起点：球门区。终点：蓝线 4 m处。

测评者站在球门区顶弧，看信号起动，开始向争球圈正滑“8”字压步，再以相同的路线倒滑“8”字压步，最后转身正滑冲过终点。

A. 2. 3. 4 要求

未按规定路线完成，将不计算有效成绩。

A. 2. 3. 5 评分方法

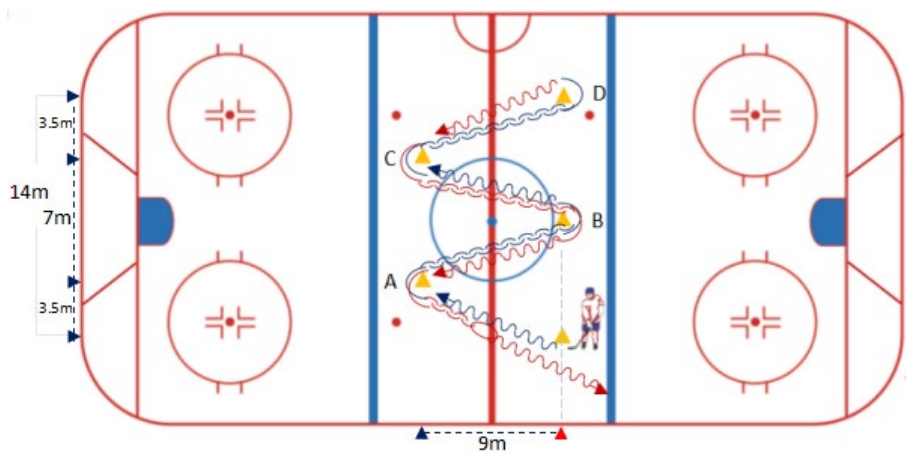
以测评要求完成规定技术动作。

A. 3 3级需掌握的技能测评

A. 3. 1 变刃运球

A. 3. 1. 1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地，见图 A. 7。



图A. 7 变刃运球

A. 3. 1. 2 测评器材

测评器材包括电子计时器 2 套、秒表3块、冰球3个、标志物 5 个。

A. 3. 1. 3 测评方法

起点：第一个标志物。终点：第一个标志物。

测评者站在起点上，看信号起动，运球向A点变刃倒滑至 B 点，依次变刃完成 C 点至 D 点，再由 D 点以同样路线倒滑回到起点。经过最后一个标志物A 点后，转身冲过终点。

A. 3. 1. 4 要求

测评者运球过程中，丢球或者摔倒都将回到失误处继续开始，不能触碰、漏过标志物。未按规定路线完成，将不计算成绩。

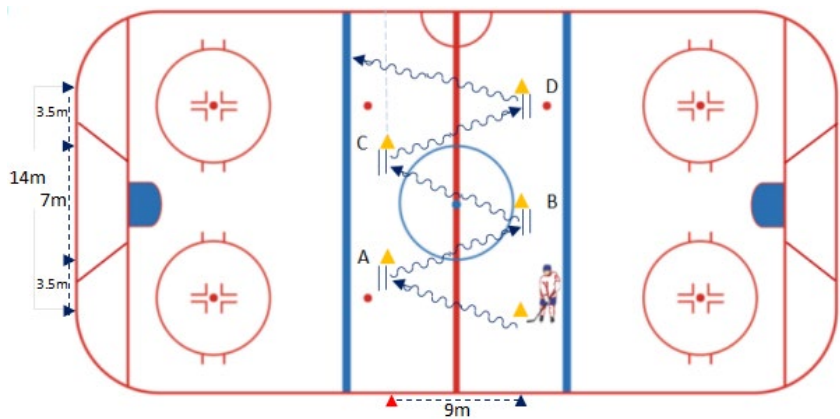
A. 3. 1. 5 评分方法

以测评要求完成规定技术动作。

A. 3. 2 折线运球起动急停

A. 3. 2. 1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地，见图 A. 8。



图A.8 折线运球起动急停

A.3.2.2 测评器材

测评器材包括电子计时器2 套、秒表3块、冰球 3 个、标志物 5 个。

A.3.2.3 测评方法

起点：第一个标志物。终点：距D点9 m处。

测评者站在起点，看信号起动，运球向 A点急停起动至B点，依次向C、D 点完成同样技术动作，最后起动加速冲过终点线。

A.3.2.4 要求

测评者身体朝向一个方向，必须双脚左右急停并越过规定标志线，未按规定路线完成，将不计算有效成绩。

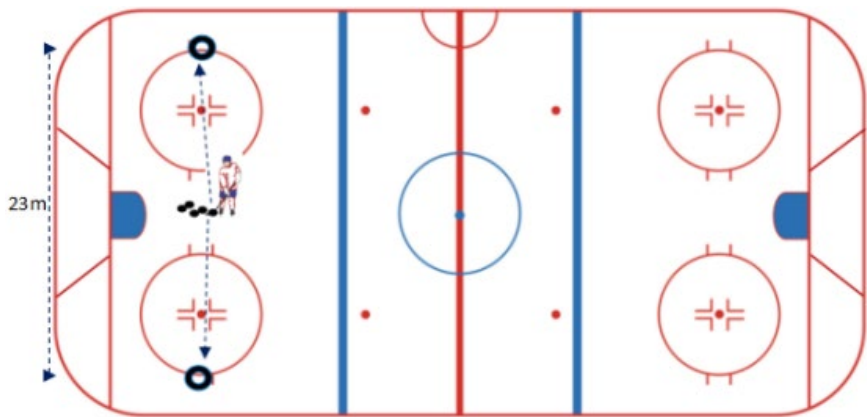
A.3.2.5 评分方法

以测评要求完成规定技术动作。

A.3.3 原地正反手传球

A.3.3.1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地，见图 A.9。



图A.9 原地正反手传球

A.3.3.2 测评器材

测评器材包括18 寸轮胎 2 个、电子计时器 2 套、秒表3块、冰球5个。

A.3.3.3 测评方法

起点：两个轮胎中间点。

测评者站在传球点，看信号开始，原地持球向一侧目标正手传球5次，向另一侧目标反手传球5次。

A.3.3.4 要求

正手传球击中 3 次后可进行反手传球，反手传球击中 2 次后结束。未按规定时间和球数内完成，将不计算有效成绩。

A.3.3.5 评分方法

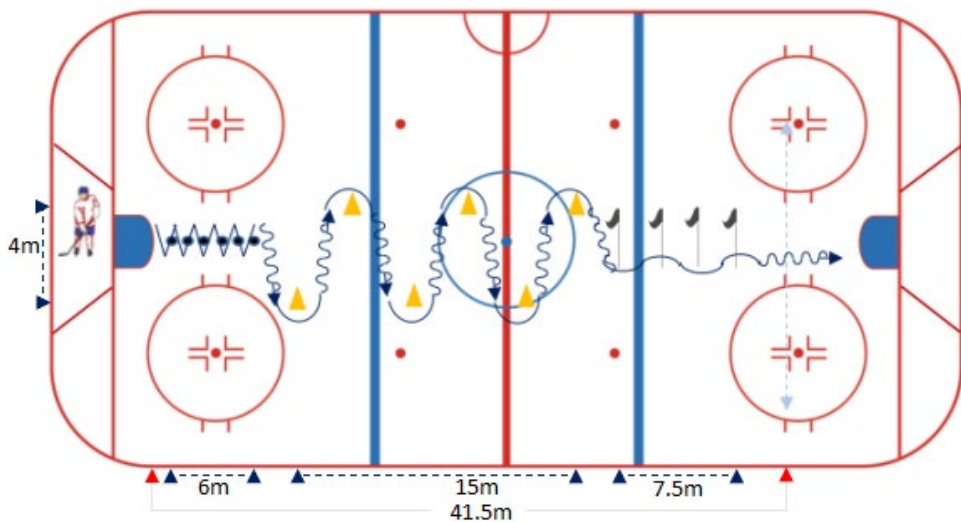
以测评要求完成规定技术动作。

A.4 4 级需掌握的技能测评

A.4.1 组合变向运球（转弯）

A.4.1.1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地，见图 A.10。



图A. 10 组合变向运球（转弯）

A. 4. 1. 2 测评器材

测评器材包括电子计时器2 套、秒表3块、标志物 6 个、冰球15个、标志杆4个。

A. 4. 1. 3 测评方法

起点：球门区内。终点：至起点直线41.5 m处。

测评者站在起点上，看信号起动，组合滑行运球通过三个区域。由起点开始，测评者连续横向一拍拨球通过“冰球”间的空隙。进入中区，运球大曲线转弯。通过中区后，运球小曲线转弯冲过终点。

A. 4. 1. 4 要求

测评者出现丢球或摔倒，可以回到失误处继续开始。测评过程中触碰标志物或遗漏规定路线，将不计算有效成绩。

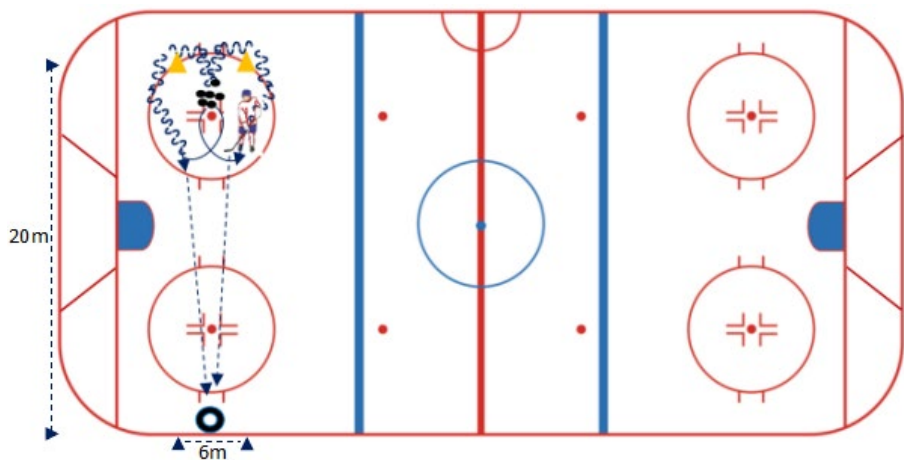
A. 4. 1. 5 评分方法

以测评要求完成规定技术动作。

A. 4. 2 运球移动传球

A. 4. 2. 1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地，见图 A. 11。



图A. 11 运球移动传球

A. 4. 2. 2 测评器材

测评器材包括电子计时器 2 套、秒表3块、标志物2个，18寸轮胎 1 个，冰球 6 个。

A. 4. 2. 3 测评方法

起点：争球圈。终点：传球结束。

测评者站在争球圈内，看信号开始，运球由内侧向标志物外侧转弯向目标传球后返回拿球，再以同样路线向另一侧运球转弯传球，左右各三次。

A. 4. 2. 4 要求

测评者的冰刀及球杆在传接球时不能超出争球圈，。在规定时间内未完成传接球次数。将不计算有效成绩。

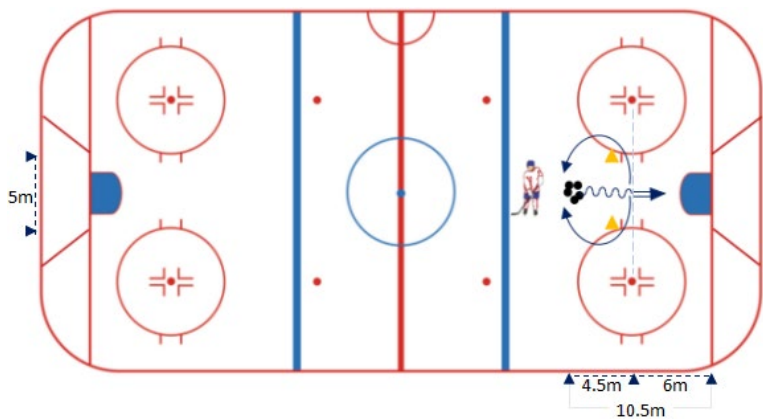
A. 4. 2. 5 评分方法

以测评要求完成规定技术动作。

A. 4. 3 直线运球射门

A. 4. 3. 1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地，见图 A. 12。



图A. 12 直线运球射门

A. 4. 3. 2 测评器材

测评器材包括电子计时器 2 套、秒表3块、球门 1 个、冰球 6个、标志物2个。

A. 4. 3. 3 测评方法

起点：球门前 10.5 m处。

测评者从球门前中间冰球摆放处准备，看信号开始，运球到射门区内射门，射门后向一侧标志物转弯，运球进行第二次射门。左、右各三次转弯，射门技术动作自选。

A. 4. 3. 4 要求

射门时不能超过限制线，球要高于冰面30cm。 规定时间内射 6 球，进 3 球，未达到次数将不计算有效成绩。

A. 4. 3. 5 评分方法

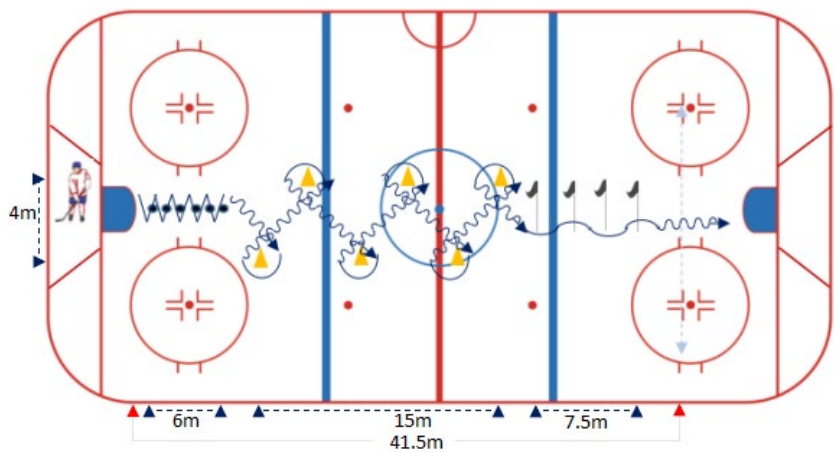
以测评要求完成规定技术动作。

A. 5 5 级需掌握的技能测评

A. 5. 1 组合变向运球（绕圈）

A. 5. 1. 1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地，见图 A. 13。



图A. 13 组合变向运球（绕圈）

A. 5. 1. 2 测评器材

测评器材包括电子计时器2 套、秒表3块、标志物 6 个、冰球15个、标志杆4个。

A. 5. 1. 3 测评方法

起点：球门区内。终点：至起点直线41.5 m处。

测评者站在起点上看信号起动，组合滑行运球通过三个区域。由起点开始，测评者连续横向一拍拨球通过“冰球”间的空隙。进入中区，运球大曲线360度转弯。通过中区后，运球小曲线转弯冲过终点。

A. 5. 1. 4 要求

测评者出现丢球或摔倒，可以回到失误处继续开始。测评过程中触碰标志物或遗漏规定路线，将不计算有效成绩。

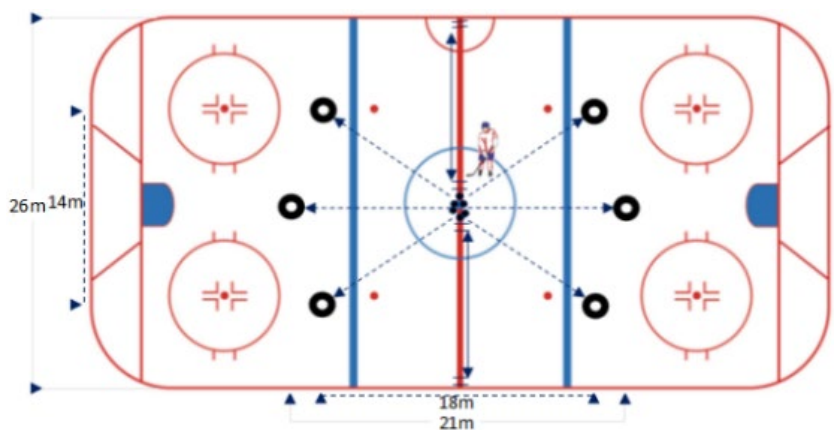
A. 5. 1. 5 评分方法

以测评要求完成规定技术动作。

A. 5. 2 多点传球

A. 5. 2. 1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地，见图 A. 14。



图A. 14 多点传球

A. 5. 2. 2 测评器材

测评器材包括电子计时器 2 套、秒表3块、18寸轮胎 6 个，冰球 6 个。

A. 5. 2. 3 测评方法

起点：争球圈内。

测评者站在争球圈内，看信号开始，向界墙一侧起动急停返回，返回后连续三次向目标传球，以同样技术再向另一侧完成传球。

A. 5. 2. 4 要求

测评者需急停后原地将球传向目标。在规定时间内未完成传球次数，将不计算有效成绩。

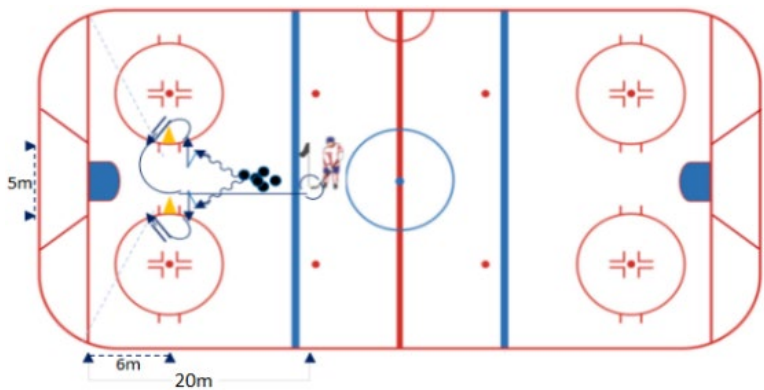
A. 5. 2. 5 评分方法

以测评要求完成规定技术动作。

A. 5. 3 运球正手反手射门

A. 5. 3. 1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地，见图 A. 15。



图A. 15 运球正手反手射门

A. 5. 3. 2 测评器材

测评器材包括电子计时器2 套、秒表3块、球门 1 个、冰球 6 个、标志物2个、旗杆1个。

A. 5. 3. 3 测评方法

起点：球门线前 20 m处。

测评者从起点，看信号开始，滑行运球向一侧拉杆过标志物，在限制线前射门。射门后迅速回到起点，绕过旗杆再滑行运球向另一侧拉杆过标志物后，在限制线前射门。正手反手各 3 次，射门技术动作自选。

A. 5. 3. 4 要求

测评者运球左右拉杆正反手射门不能超过限制线，球要高于冰面 30 cm。规定时间内射 6 球，进 3 球，未达到次数将不计算有效成绩。

A. 5. 3. 5 评分方法

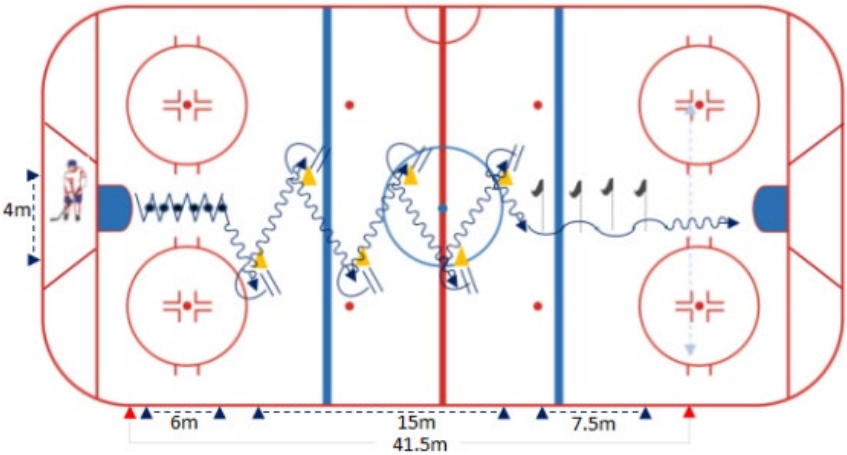
以测评要求完成规定技术动作。

A. 6 6 级需掌握的技能测评

A. 6. 1 组合变向运球（停转）

A. 6. 1. 1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地，见图 A. 16。



图A. 16 组合变向控球（停转）

A. 6. 1. 2 测评器材

测评器材包括电子计时器2 套、秒表3块、标志物 6 个、冰球15个、标志杆4个。

A. 6. 1. 3 测评方法

起点：球门区内。终点：至起点直线41. 5m处。

测评者站在起点上看信号起动，组合滑行运球通过三个区域。由起点开始，测评者连续横向一拍拨球通过“冰球”间的空隙。进入中区，运球大曲线背身急停转身起动。通过中区后，运球小曲线转弯冲过终点。

A. 6. 1. 4 要求

测评者出现丢球或摔倒，可以回到失误处继续开始。测评过程中触碰标志物或遗漏规定路线，将不计算有效成绩。

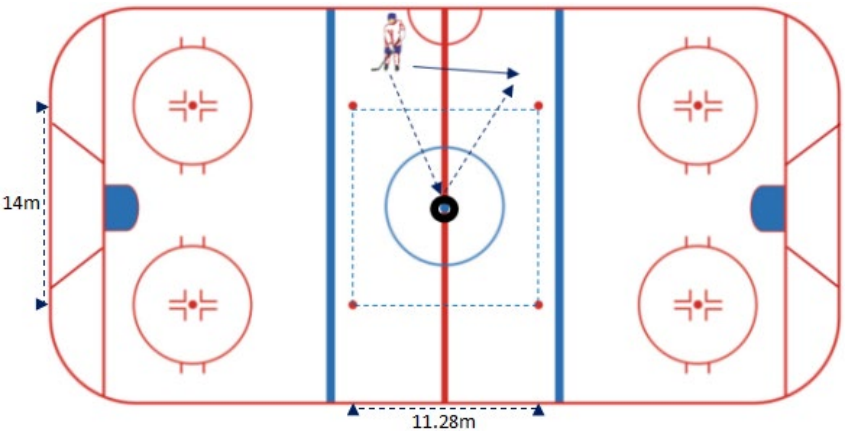
A. 6. 1. 5 评分方法

以测评要求完成规定技术动作。

A. 6. 2 中心点移动传接球

A. 6. 2. 1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地，见图 A. 17。



图A. 17 中心点移动传接球

A. 6. 2. 2 测评器材

测评器材包括电子计时器2套、秒表3块、18寸轮胎1个、冰球1个。

A. 6. 2. 3 测评方法

起点：限制线外任意一点。

测评者站在起点，看信号开始，控球移动向目标传接球，测评者用力传球并准备接回弹球。

A. 6. 2. 4 要求

测评者的冰刀及球杆在传球时不得进入限制线内，回弹球未能弹出限制线外，需将球带出限制线外进行下次传球。在规定时间内未完成传接球次数。将不计算有效成绩。

A. 6. 2. 5 评分方法

以测评要求完成规定技术动作。

A. 6. 3 起动急停运球正手反手射门

A. 6.3.1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地，见图 A.18。



图A. 18 起动急停运球正手反手射门

A. 6.3.2 测评器材

测评器材包括电子计时器2套、秒表3块、球门 1个、冰球 6个、标志物4个。

A. 6. 3. 3 测评方法

起点：球门前 20 米处。

测评者站在起点，看信号开始，向界墙一侧起动急停返回绕过旗杆运球向一侧拉杆射门，射门后绕过旗杆返回起点向另一侧再起动急停返回，以相同技术向另一侧拉杆射门。共6次射门，正手反手各 3 次射门，射门技术动作自选。

A. 6.3.4 要求

测评者运球左右拉杆正反手射门不能超过限制线，球要高于冰面 30 cm。规定时间内射 6 球，进 3 球，未达到次数将不计算有效成绩。

A. 6.3.5 评分方法

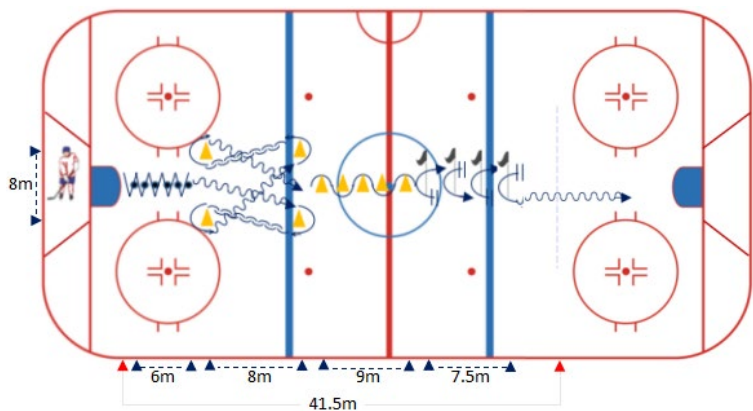
以测评要求完成规定技术动作。

A.7 7级需掌握的技能的测评

A. 7. 1 实战组合运球

A. 7. 1. 1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地，见图 A.19。



图A. 19 实战组合运球

A. 7. 1. 2 测评器材

测评器材包括电子计时器 2 套、秒表3块、冰球 15个、标志杆 4 个、标志物 9 个。

A. 7. 1. 3 测评方法

起点：球门区内。终点：至起点直线41.5 m处。

测评者站在起点上，看信号开始，组合运球通过三个区域。由起点开始，测评者连续横向一拍拨球通过“冰球”间的空隙。进入中区，四角变刃滑行运球。接小曲线运球转弯。通过中区后，进行左、右侧双脚急停，倒压步侧勾拉球技术，最后运球冲过终点。

A. 7. 1. 4 要求

测评者出现丢球或摔倒，可以回到失误处继续开始。测评过程中触碰标志物或遗漏规定路线，将不计算有效成绩。

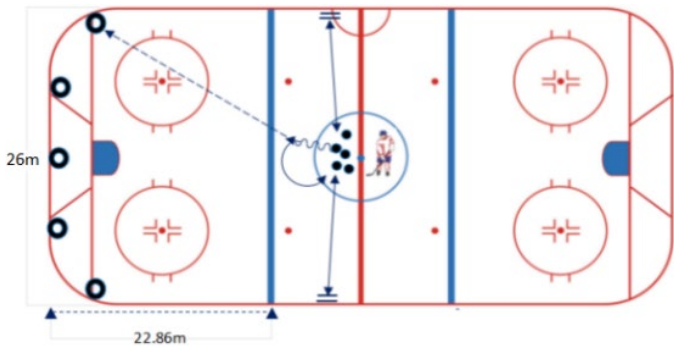
A. 7. 1. 5 评分方法

以测评要求完成规定技术动作。

A. 7. 2 起动急停传冰面球

A. 7. 2. 1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地，见图A. 20。



图A. 20 起动急停传冰面球

A. 7. 2. 2 测评器材

测评器材包括电子计时器 2 套、18寸轮胎5个、冰球5个。

A. 7. 2. 3 测评方法

起点：争球圈内。

测评者站在争球圈内看信号，开始向一侧界墙快速起动到界墙急停回到起点，持球按传球顺序向指定目标传冰面球一次。再向另一侧起动到界墙急停，重复相同的起动、急停、传球技术动作。

A. 7. 2. 4 要求

在规定时间内完成传球次数和击中目标次数。如传球与击中目标次数不够、越过传球限制线、急停没有击打界墙等，将不计算有效成绩。

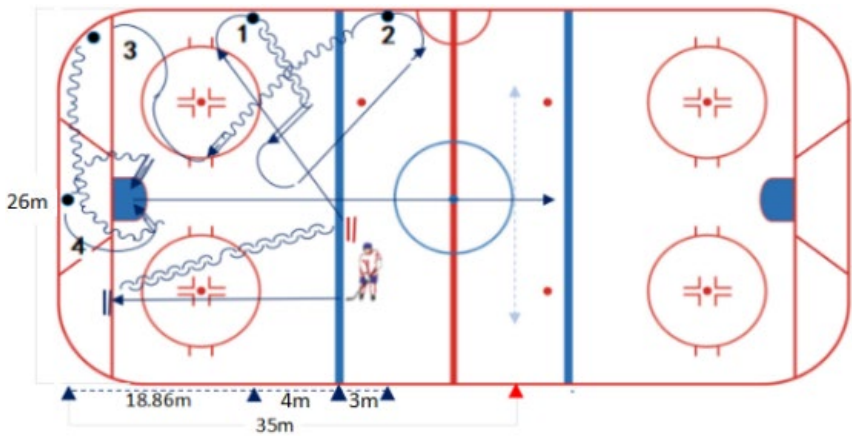
A. 7. 2. 5 评分方法

以测评要求完成规定技术动作。

A. 7. 3 实战组合射门

A. 7. 3. 1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地，见图 A. 21。



图A. 21 实战组合射门

A. 7. 3. 2 测评器材

测评器材包括电子计时器 2 套、秒表 3 块、球门1个、冰球 4 个。

A. 7. 3. 3 测评方法

起点：垂直球门线18.86 m处。终点：垂直球门线35 m处。

测评者站在蓝线上，看信号开始，起动直线正滑到球门线急停变倒滑，回到起点急停。迅速滑向1号球运球变刃倒滑，调整在限制线内大力击球射门。射门后滑向2号球运球在限制线内射门。射门后滑向3号球运球走远端门后返上挑射射门，再到门后4号球运球走另一端返上挑射射门，最后射完门冲过终点。

A. 7. 3. 4 要求

测评者必须再规定时间内完成所有射门技术动作,射门要在规定区域将球射出。射 4 球,进 3 球,未按规定路线完成测试要求,将不计算有效成绩。

A. 7. 3. 5 评分方法

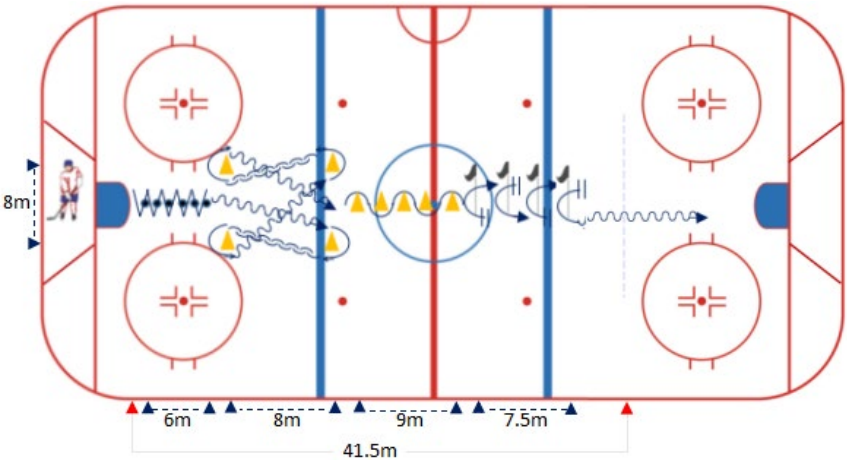
以测评要求完成规定技术动作,计时和射门次数。

A. 8 8 级需掌握的技能测评

A. 8. 1 实战组合运球

A. 8. 1. 1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地,见图 A. 22。



图A. 22 实战组合运球

A. 8. 1. 2 测评器材

测评器材包括电子计时器 2 套、秒表3块、冰球 15个、标志杆 4 个、标志物 9 个。

A. 8. 1. 3 测评方法

起点：球门区内。终点：至起点直线41.5 m处。

测评者站在起点上,看信号开始,组合运球通过三个区域。由起点开始,测评者连续横向一拍拨球通过“冰球”间的空隙。进入中区,四角变刃滑行运球。接小曲线运球转弯。通过中区后,进行左、右侧双脚急停,倒压步侧勾拉球技术,最后运球冲过终点。

A. 8. 1. 4 要求

测评者出现丢球或摔倒,可以回到失误处继续开始。测评过程中触碰标志物或遗漏规定路线,将不计算有效成绩。

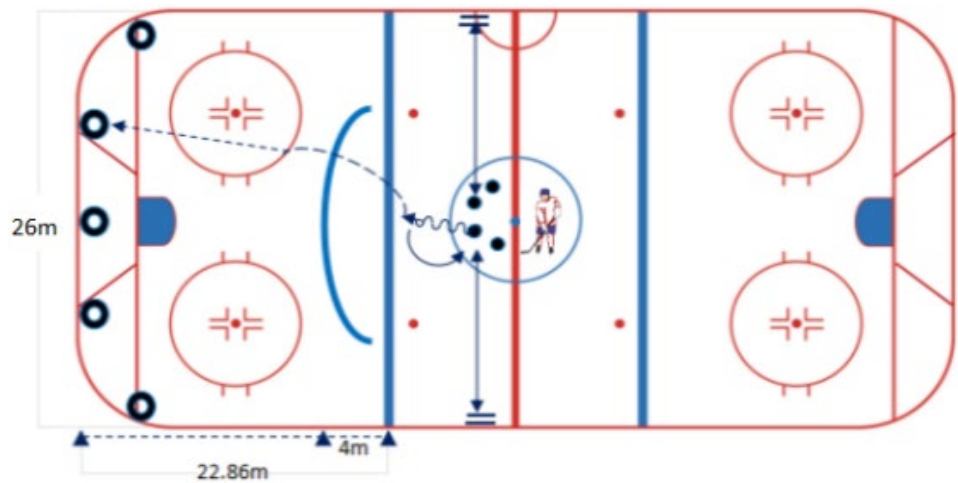
A. 8. 1. 5 评分方法

以测评要求完成规定技术动作。

A. 8. 2 起动急停传腾空球（近）

A. 8. 2. 1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地，见图 A. 23。



图A. 23 起动急停传腾空球（近）

A. 8. 2. 2 测评器材

测评器材包括电子计时器2 套、秒表3块、18寸轮胎5个、冰球 5 个、绳子1条。

A. 8. 2. 3 测评方法

起点：争球圈内。

测评者站在争球圈内看信号，开始向一侧界墙快速起动到界墙急停回到起点，持球按传球顺序向指定目标传腾空球（近）一次。再向另一侧起动到界墙急停，重复相同的起动、急停、传球技术动作。

A. 8. 2. 4 要求

在规定时间内完成传球次数和击中目标次数。如传球与击中目标次数不够、越过传球限制线、急停没有击打界墙等，将不计算有效成绩。

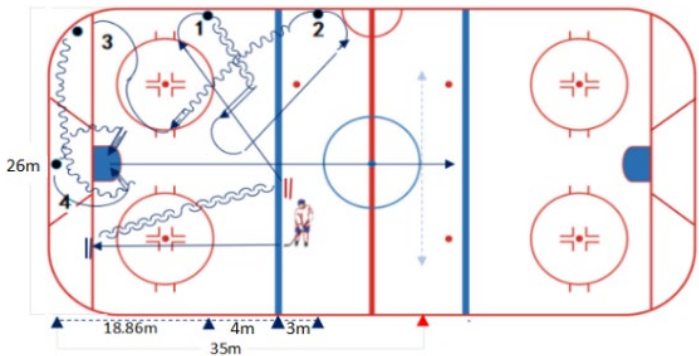
A. 8. 2. 5 评分方法

以测评要求完成规定技术动作。

A. 8. 3 实战组合射门

A. 8. 3. 1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地，见图 A. 24。



图A. 24 实战组合射门

A. 8. 3. 2 测评器材

测评器材包括电子计时器2套、秒表 3 块、球门1个、冰球 4 个。

A. 8. 3. 3 测评方法

起点：垂直球门线18.86 m处。终点：垂直球门线35 m处。

测评者站在蓝线上，看信号开始，起动直线正滑到球门线急停变倒滑，回到起点急停。迅速滑向1号球控球变刃倒滑，调整在限制线内大力击球射门。射门后滑向2号球控球在限制线内射门。射门后滑向3号球控球走远端门后返上挑射射门，再到门后4号球控球走另一端返上挑射射门，最后射完门冲过终点。

A. 8. 3. 4 要求

测评者必须再规定时间内完成所有射门技术动作，射门要在规定区域将球射出。射 4 球，进 3 球，未按规定路线完成测试要求，将不计算有效成绩。

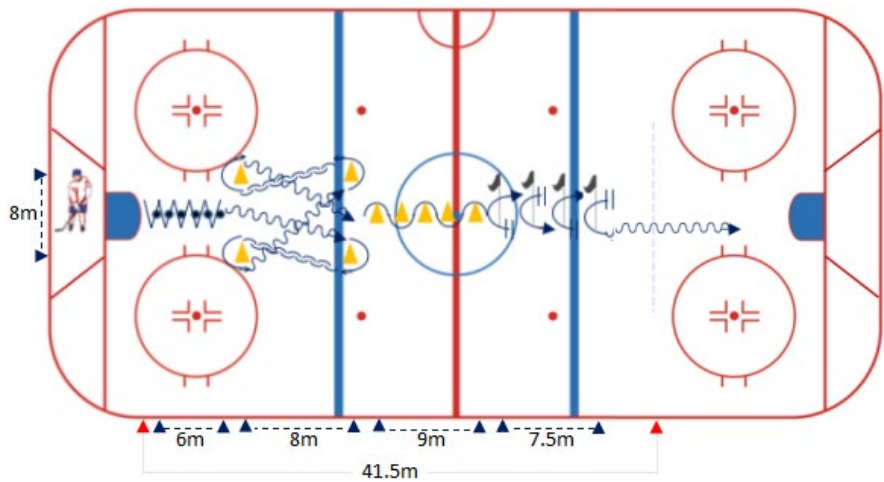
A. 8. 3. 5 评分方法

以测评要求完成规定技术动作，计时和射门次数。

A. 8. 4 实战组合运球

A. 8. 4. 1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地，见图 A. 25。



图A. 25 实战组合控球

A. 8. 4. 2 测评器材

测评器材包括电子计时器 2 套、秒表3块、冰球 15个、标志杆 4 个、标志物 9 个。

A. 8. 4. 3 测评方法

起点：球门区内。终点：至起点直线41.5 m处。

测评者站在起点上，看信号开始，组合控球通过三个区域。由起点开始，测评者连续横向一拍拨球通过“冰球”间的空隙。进入中区，四角变刃滑行运球。接小曲线运球转弯。通过中区后，进行左、右侧双脚急停，倒压步侧勾拉球技术，最后运球冲过终点。

A. 8. 4. 4 要求

测评者出现丢球或摔倒，可以回到失误处继续开始。测评过程中触碰标志物或遗漏规定路线，将不计算有效成绩。

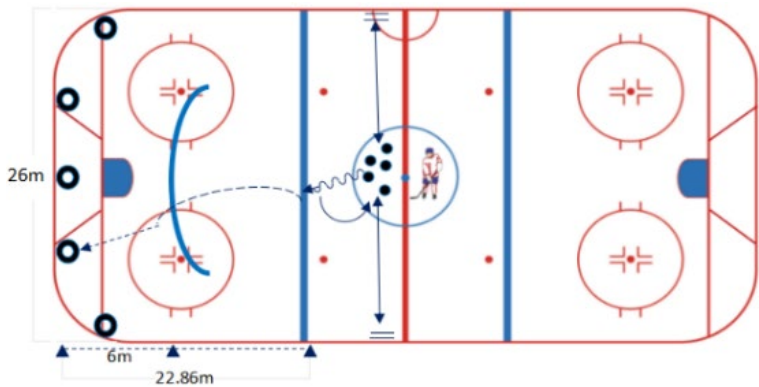
A. 8. 4. 5 评分方法

以测评要求完成规定技术动作。

A. 8. 5 起动急停传腾空球（远）

A. 8. 5. 1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地，见图 A. 26。



图A. 26 起动急停传腾空球（远）

A. 8. 5. 2 测评器材

测评器材包括电子计时器 2 套、秒表3块、18寸轮胎5个、冰球 5 个、绳子1条。

A. 8. 5. 3 测评方法

起点：争球圈。

测评者站在争球圈，看信号，开始向一侧界墙快速起动到界墙急停回到起点，持球按传球顺序向指定目标传腾空球（远）一次。再向另一侧起动到界墙急停，重复相同的起动、急停、传球技术动作。

A. 8. 5. 4 要求

在规定时间内完成传球次数和击中目标次数。如传球与击中目标次数不够、越过传球限制线、急停没有击打界墙等，将不计算有效成绩。

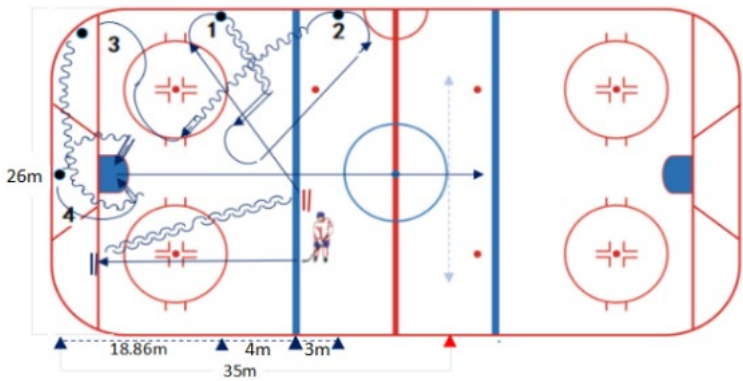
A. 8. 5. 5 评分方法

以测评要求完成规定技术动作。

A. 8. 6 实战组合射门

A. 8. 6. 1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地，见图 A. 27。



图A. 27 实战组合射门（左右侧自选）

A.8.6.2 测评器材

测评器材包括电子计时器 2 套、秒表 3 块、球门1个、冰球 4 个。

A.8.6.3 测评方法

起点：垂直球门线18.86 m处。终点：垂直球门线35 m处。

测评者站在蓝线上，看信号开始，起动直线正滑到球门线急停变倒滑，回到起点急停。迅速滑向1号球运球变刃倒滑，调整在限制线内大力击球射门。射门后滑向2号球运球在限制线内射门。射门后滑向3号球运球走远端门后返上挑射射门，再到门后4号球运球走另一端返上挑射射门，最后射完门冲过终点。

A.8.6.4 要求

测评者必须在规定时间内完成所有射门技术动作，射门要在规定区域将球射出。射 4 球，进 3 球，未按规定路线完成测试要求，将不计算有效成绩。

A.8.6.5 评分方法

以测评要求完成规定技术动作，计时和射门次数。

附 录 B
(规范性)
大众冰球守门员各等级技能测评方法

B.1 1 级需掌握的技能的测评

B.1.1 基本姿势、跪起

B.1.1.1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地，球门区，见图 B.1。



图B.1 基本姿势、跪起

B.1.1.2 测评器材

测评器材包括电子计时器 2 套、球门1个、秒表 3 块。

B.1.1.3 测评方法

测评者在规定球门区域内，看信号开始。测评者起始为基本防守站姿（自选），连续完成10次跪起防守。

B.1.1.4 要求

每一次跪起都要在完全回复原防守站姿后进行下一次动作。未按规定时间内完成，将不计算有效成绩。

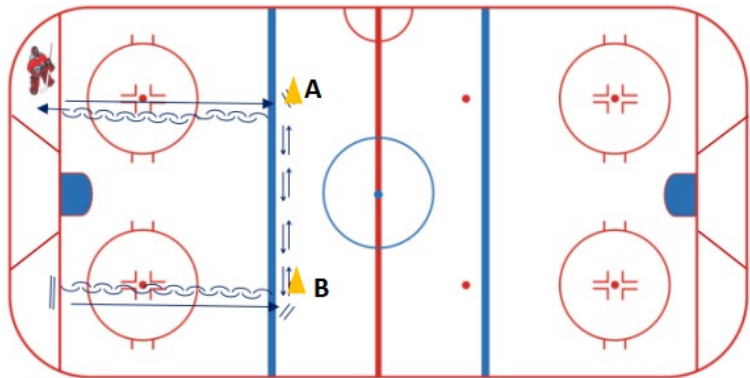
B.1.1.5 评分方法

以测评规定要求完成技术动作，计时加标准性和灵活性。

B.1.2 直线正滑、“T”横滑、倒滑

B.1.2.1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地内，测试距离球门线至蓝线18.86 m、横向距离18 m，见图B.2。



图B.2 直线正滑、侧滑、倒滑

B.1.2.2 测评器材

测评器材包括电子计时器2套、秒表3块，标志物2个。

B.1.2.3 测评方法

起点：场地一侧端区球门线, 终点：返回起点。

测评者从球门线准备好，看信号开始。由球门线起点起动直线正滑行至A点处急停后向右侧方向“T”横滑至B点，再转换倒滑至右侧球门线。最后以同样路线返回至起点。

B.1.2.4 要求

测评者三种滑行技术转换完成滑行路线冲过终点。

B.1.2.5 评分方法

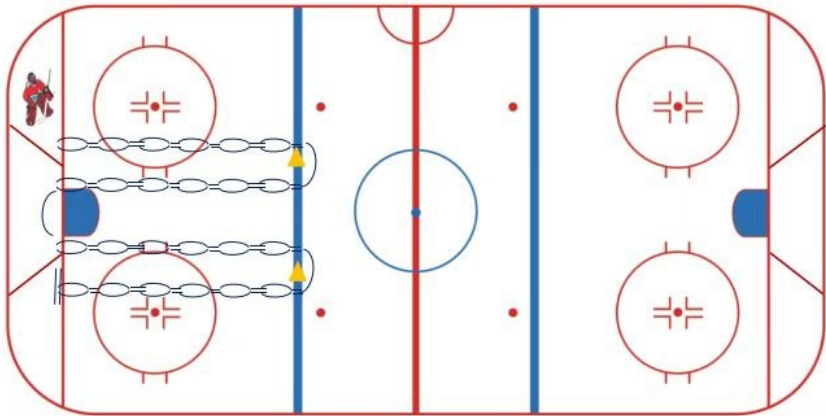
以测评规定动作要求完成滑行路线。

B.2 2级需掌握的技能测评

B.2.1 “C”字正滑变倒滑

B.2.1.1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地内，测试距离总长为18.86 m、宽度4 m，见图 B.3。



图B.3 “C” 字正滑变倒滑

B.2.1.2 测评器材

测评器材包括电子计时器 2套、秒表3块、标志物 2 个、球门1个。

B.2.1.3 测评方法

起点：场地一侧端区球门线。终点：返回起点。

测评者从球门线准备好，看信号开始。“C” 字正滑绕过A点标志物，变刃“C” 字倒滑回到球门左侧，绕过球门后方再“C” 字正滑绕过B点标志物，变刃“C” 字倒滑至球门线，最后以同样滑行技术，返回路线回到起点并冲过终点线。

B.2.1.4 要求

球杆不要离开冰面，如脱离冰面将不计算有效成绩。

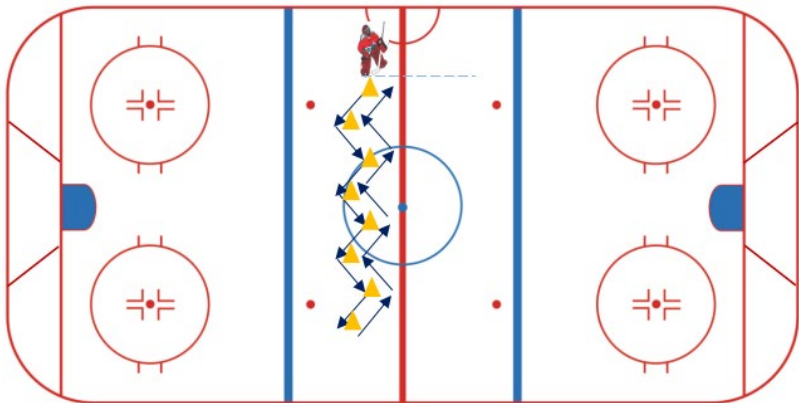
B.2.1.5 评分方法

以测评规定要求完成技术动作。

B.2.2 左右变向变刃横滑（“T” 滑行）

B.2.2.1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地，测试距离总长为10 m、“Z” 字形90° 标志物之间距离为2 m，见图 B.4。



图B.4 左右变向变刃横滑（“T”滑行）

B.2.2.2 测评器材

测评器材包括电子计时器 2套、秒表3块、标志物 8个。

B.2.2.3 测评方法

起点：以场地边线一侧界墙处为起点，终点：折返回到起点。

测评者从场地边线一侧界墙处起点准备好，看信号开始。前进方向左右变向变刃横滑，滑到B点后，再以后转身变刃横滑返回到A点的起点。

B.2.2.4 要求

保证每一次滑行动作完整，在每个标志物前停止后，才能启动下一次滑行，确保球杆保持在冰面上，如脱离冰面将不计算有效成绩。

B.2.2.5 评分方法

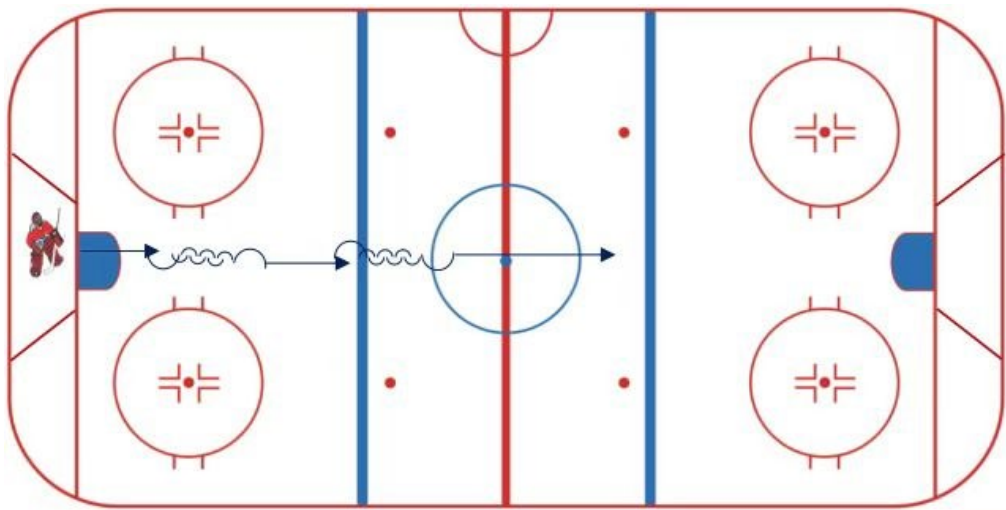
以测评规定要求完成技术动作。

B.3 3级需掌握的技能的测评

B.3.1 直线“C”滑行180°转身跳跃

B.3.1.1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地内，测试距离有起点至终点总长为35 m，见图B.5。



图B.5 直线“C”滑行 180° 转身跳跃

B.3.1.2 测评器材

测评器材包括电子计时器 2 套、秒表3块。

B.3.1.3 测评方法

起点：场地一侧端区球门线。

测评者从球门线准备好，看信号开始。由端区球门区内正滑出发，在规定区域范围内，按照左、右、右、左的顺序完成4次180° 跳转动作。

B.3.1.4 要求

在滑行中按照指定顺序和区域完成起跳转身，双脚同时起跳落冰。中途不可停止滑行，未达到跳转次数、或摔倒将不计算有效成绩。

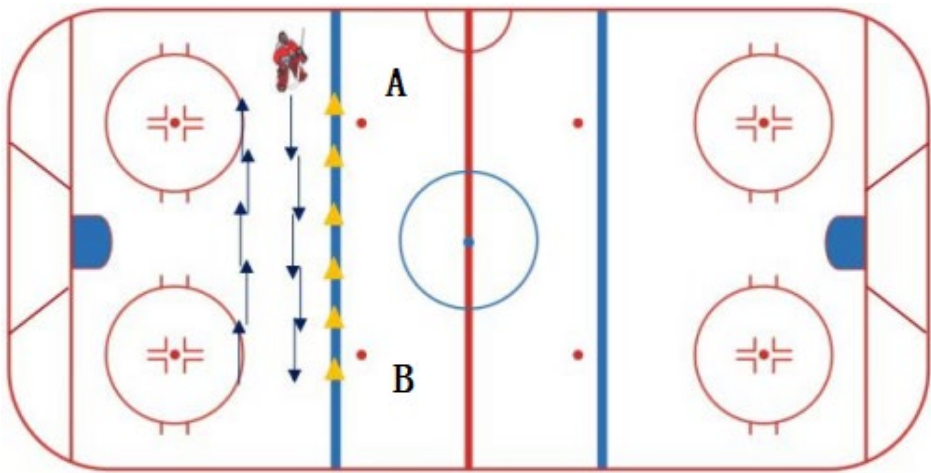
B.3.1.5 评分方法

以测评规定要求完成技术动作。

B.3.2 蝶式滑（横向）

B.3.2.1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地内，测试距离总长为10 m，标志物之间宽度为2 m，见图 B.6。



图B. 6 蝶式滑（横向）

B. 3. 2. 2 测评器材

测评器材包括电子计时器 2 套、秒表3块、标志物 6 个。

B. 3. 2. 3 测评方法

起点：标志物一侧A点。终点：返回起点。

测评者从起点A以站姿准备好，看信号开始。测评者由第一个标志物开始蝶式横滑，到下一个标志物恢复站姿，依次重复技术动作至B点，再重复以上动作从B点返回至A点。

B. 3. 2. 4 要求

保证每个技术动作的完整性，到达每个标志点时必须双脚完全站立于冰面，才可进行下一次动作，整个测试过程球杆不能离开冰面，在规定时间内未按蝶式滑技术完成动作，将不计算有效成绩。

B. 3. 2. 5 评分方法

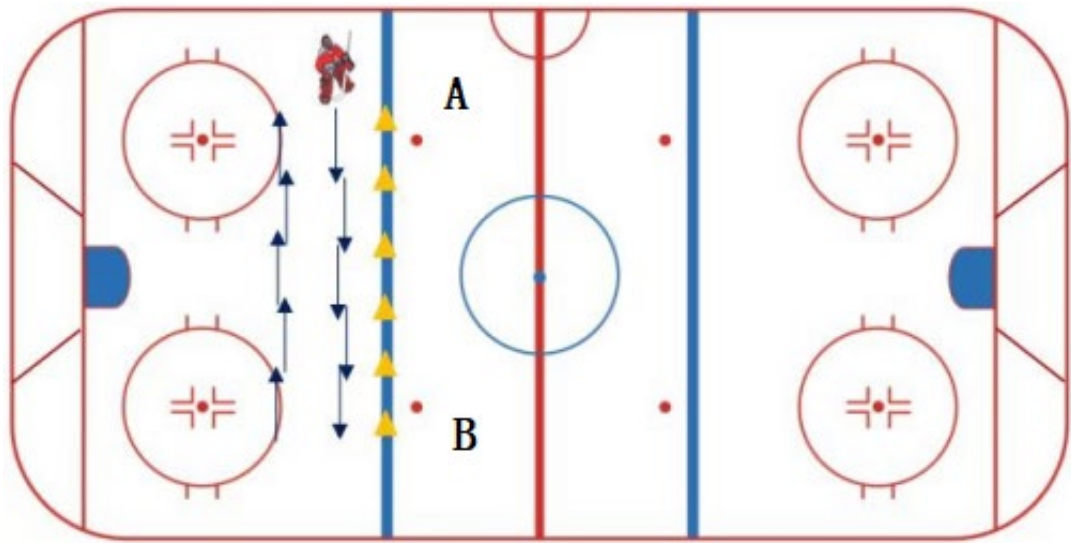
以测评规定要求完成技术动作。

B. 4 4 级需掌握的技能的测评

B. 4. 1 蝶跪防守接 “T” 横滑

B. 4. 1. 1 测评场地

测评场地为国际冰联规定标准场地内，测试距离总长为10 m，标志物之间宽度为2 m，见图B. 7。



图B.7 跪蝶跪防守接“T”横滑

B.4.1.2 测评器材

测评器材包括电子计时器 2 套、秒表3块、标志物 6 个。

B.4.1.3 测评方法

起点：标志物一侧A点。终点：返回起点。

测评者从起点一侧站姿准备好， 看信号开始。信号后测评者由A点面对标志物进行原地蝶跪防守，连接“T”横滑滑至第二个标志物再次重复蝶跪防守连接“T”横滑到下一标志物，依次重复技术动作至B点，再向反方向重复动作，回到起点结束。

B.4.1.4 要求

整个技术动作球杆不能离开冰面，如未在规定时间内完成“T”字横向滑行技术动作，将不计算有效成绩。

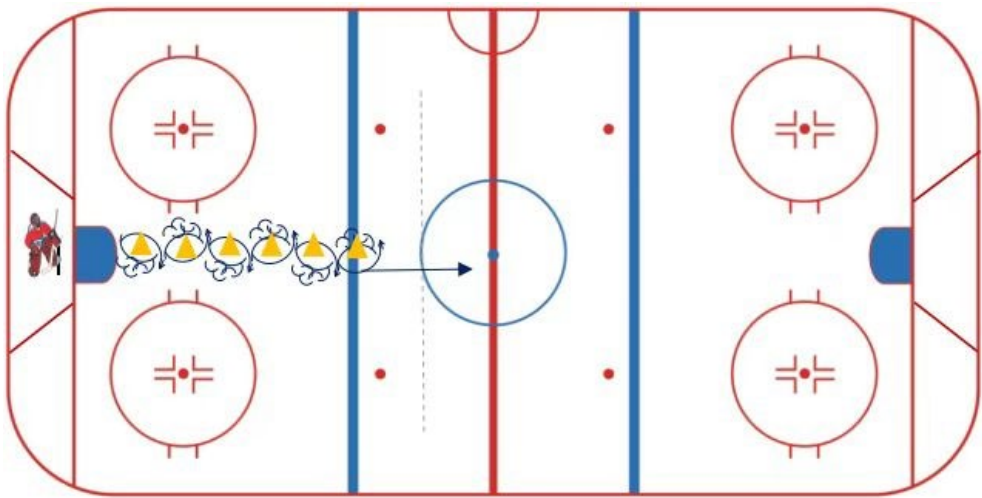
B.4.1.5 评分方法

以测评规定要求完成技术动作。

B.4.2 “C”字正、倒转换滑行

B.4.2.1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地，见图B.8。



图B.8 “C”字正、倒转换滑行

B.4.2.2 测评器材

测评器材包括电子计时器 2 套、秒表3块、标志物 6个。

B.4.2.3 测评方法

起点：起点：第一个标志物后 3 m处。终点：最后的标志物前 3 m处。

测评者从起点一侧准备好，看信号开始。测评者身体朝向正前方以“C”字滑技术起动，左、右依次环绕标志物，完成“C”字正、倒滑混合转换技术。完成环绕最后一个标志物后起身快速冲过终点。

B.4.2.4 要求

在滑行过程中不能触碰标志物，球杆不能离开冰面，非规定滑行技术，将不计算有效成绩。

B.4.2.5 评分方法

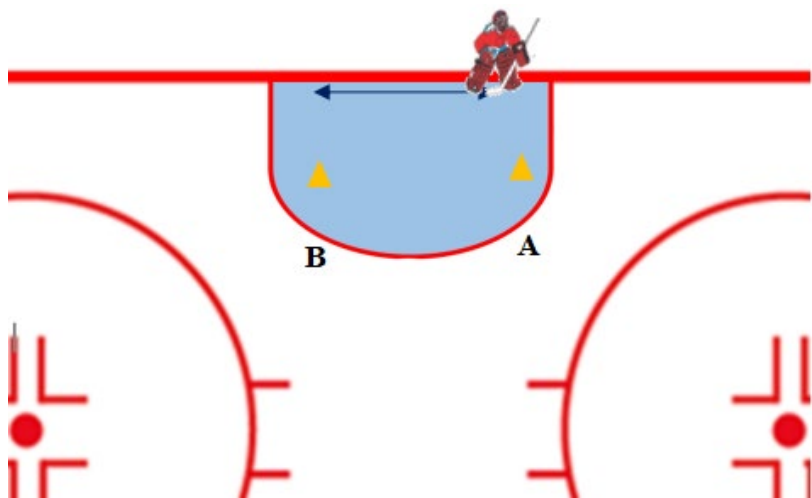
以测评规定要求完成技术动作。

B.5 5级需掌握的技能的测评

B.5.1 球门内测横滑

B.5.1.1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地内，测试距离球门柱之间1.83 m，见图 B.9。



图B.9 球门内测横滑

B.5.1.2 测评器材

测评器材包括电子计时器2套、秒表3块，球门 1个、标志物2个。

B.5.1.3 测评方法

起点：球门内柱左侧A点。终点：回到起点。

测评者从起点一侧准备好，看信号开始。测评者在规定时间内连续完成 10 次球门内侧A、B点之间不变刃横滑，肩及冰鞋侧帮碰到门柱为标准。

B.5.1.4 要求

到达一侧门柱时，肩、冰鞋外侧帮必须要触碰及门柱、球杆不能离开冰面，滑行过程中不能出现变刃滑。未按规定时间内完成规定次数将不计算有效成绩。

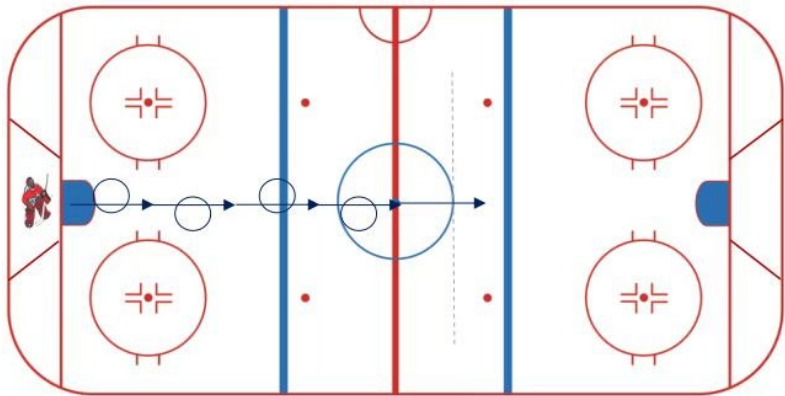
B.5.1.5 评分方法

以测评规定要求完成技术动作。

B.5.2 直线“C” 滑行双腿跪360° 转体

B.5.2.1 测评场地

测评场地为国际冰联规定标准场内，测试距离总长为3.5 m，见图 B.10。



图B.10 直线“C” 滑行双腿跪 360° 转体

B.5.2.2 测评器材

测评器材包括电子计时器 2套、秒表3块。

B.5.2.3 测评方法

起点：场地球门线上。终点：红线之外35米。

测评者从球门线准备， 等待信号开始。由球门区线“C” 滑行出发，滑行至35米终点处，区间内以左、右、右、左的顺序完成共4次双腿跪360° 转身跪起。

B.5.2.4 要求

在整个测试滑行路线中必须完成共4次指定技术动作。并保证滑行持续前进，中途摔倒，未按规定顺序要求，将不计算有效成绩。

B.5.2.5 评分方法

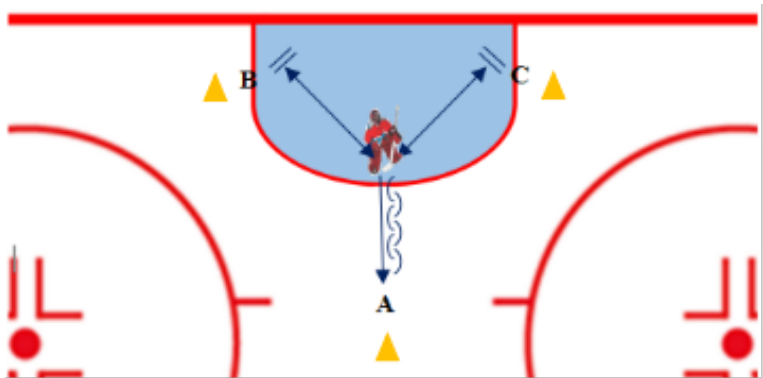
以测评规定要求完成技术动作。

B.6 6 级需掌握的技能测评

B.6.1 “Y” 字路线门区混合技术移动

B.6.1.1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地内，测试距离以球门区顶弧为起点，距离A、B、C点距离为1.5 m，见图 B.11。



图B. 11 “Y” 字路线门区混合技术移动

B. 6. 1. 2 测评器材

测评器材包括电子计时器 2 套、秒表3块、球门1个、标志物 3个。

B. 6. 1. 3 测评方法

起点：场地球门区顶弧中间。终点：球门区起点处。

测评者站在球门区顶弧中间准备好， 看信号开始。

第一组：从起止点开始以“C”字正滑技术 至A 点后，“C”字倒滑回到起止点，向左转身以“T”字滑技术至 B 点，贴靠左侧门柱再次T横滑返回起止点，再向C点“T”字滑后返回起点。

第二组：从起止点开始以“C”字正滑技术 至A 点后，“C”字倒滑回到起止点，向右转身蝶式横滑至 B 点，然后“T”字横滑返回起止点，反方向再次重复以上动作。

B. 6. 1. 4 要求

第一、二组需要连续进行，左右“T”滑行技术要一步到位，贴靠门柱时肩、髋、冰鞋外侧帮必须触及门柱，球杆不能离开冰面。未在规定时间内以完成动作技术及滑行路线，将不计算有效成绩。

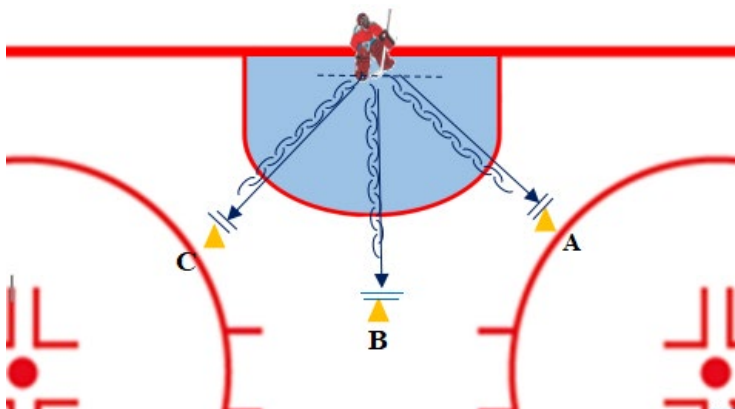
B. 6. 1. 5 评分方法

以测评规定要求完成技术动作。

B. 6. 2 三点“C”字正滑倒滑+蝶式跪起

B. 6. 2. 1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地内。球门线前0.3 m处为起点，向前直线B点2.5 m，A、C点1.83 m，见图B. 12。



图B.12 三点“C”字正滑倒滑+蝶式跪起

B.6.2.2 测评器材

测评器材包括电子计时器2套、秒表3块、球门1个。

B.6.2.3 测评方法

起点：场地球门区线中心点。终点：返回起点。

测评者从球门区顶弧准备好，看信号开始。测评者在区域内起止点开始，依次向A、B、C三点“C”字正滑急停倒滑，每次回到球门区内，完成一次蝴蝶跪起，再从C点反方向重复一次回到起止点。

B.6.2.4 要求

按测评规定要滑到指定标志物处、蝴蝶跪起必须双腿同时完成，球杆始终不能离开冰面。未按规定路线滑行，将不计算有效成绩。

B.6.2.5 评分方法

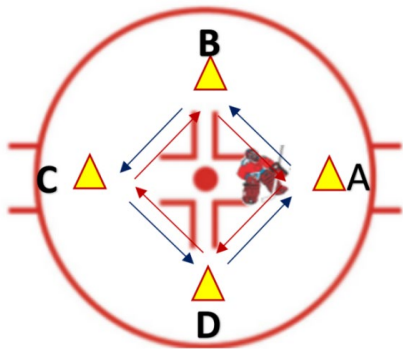
以测评规定要求完成技术动作。

B.7 7级需掌握的技能测评

B.7.1 蝶跪防守+转体VH“T”横滑

B.7.1.1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地内，测试距离以争球圈内标志物A、B、C、D之间2.8 m，见图 B.13。



图B. 13 蝶跪防守+转体 VH “T” 横滑

B. 7. 1. 2 测评器材

测评器材包括电子计时器 2 套、秒表3块、标志物 4个。

B. 7. 1. 3 测评方法

起点：争球圈内 A 点。终点：返回到起点。

测评者从起点一侧准备好，看信号开始。测评者从 A 点面向标志物，以站姿开始，蝶跪防守、转体接VH “T” 横滑向移动至 B 点，以同样的技术动作连续移动至 C、D 点，最后返回 A 点，再以同样的技术向反方向路线重复，再次返回A。

B. 7. 1. 4 要求

测评者滑行到指定位置，球杆不能离开冰面，在规定时间内以蝴蝶防守还原转体接蝴蝶滑移动技术，未按规定要求，将不计算有效成绩。

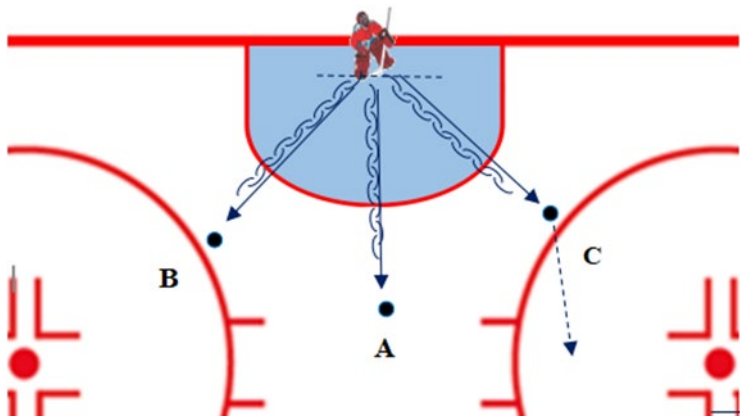
B. 7. 1. 5 评分方法

以测评规定要求完成技术动作。

B. 7. 2 三点鱼跃出击戳球

B. 7. 2. 1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地内，测试距离以球门线0.3 m处向垂直A点4.5 m、两侧45° 角分别测量4.5 m，见图 B. 14。



图B. 14 三点鱼跃出击戳球

B. 7. 2. 2 测评器材

测评器材包括电子计时器 2 套，秒表3块、球门1个。

B. 7. 2. 3 测评方法

起点：场地球门线前0.3m处，终点：回到起点。

测评者从球门区顶弧准备好，看信号开始。测评者在区域内起止点开始，快速向第一个目标鱼跃用球杆戳球将球击出，起身倒滑回到起止点，再向第二、三个目标做相同的技术动作将球鱼跃击出。最后回到起止点结束。

B. 7. 2. 4 要求

鱼跃动作要双脚腾空，出击戳球时，必须使用球杆，三次戳球全部击出为有效成绩，按测评规定时间完成技术动作，将不计算有效成绩。

B. 7. 2. 5 评分方法

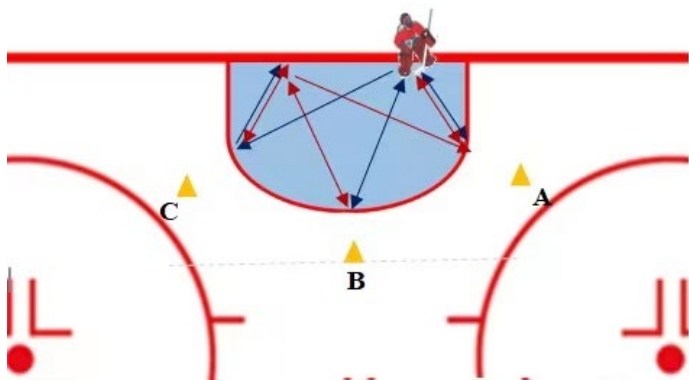
以测评规定要求完成技术动作。

B. 8 8 级需掌握的技能测评

B. 8. 1 门侧 VH 防守三点移动

B. 8. 1. 1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地内，测试距离以左侧球门柱为起点，球门区左侧弧角为A点，球门区弧顶为B点，球门区右侧弧角为A点，见图B. 15。



图B. 15 门侧 VH 防守三点移动

B. 8. 1. 2 测试器材

测评器材包括电子计时器 2 套、秒表3块、球门1个。

B. 8. 1. 3 测评方法

起点：球门区顶弧B点。终点：回到左侧门柱。

测评者从起点准备好，看信号开始。

测评者从起点左门柱开始，做 VH 防守动作，再起身滑行至 A、再返回左侧门柱，重复之前 VH 防守动作依次滑行至 B、C 标记点后，由 C 点到右侧门柱，依次向相反方向C、B、A重复动作，最后由A回到左侧门柱完成测评。

B. 8. 1. 4 要求

本测评按规定时间内计时完成。门侧 VH 防守技术要以冰鞋侧帮及肩碰到门柱为标准，测评过程中，未达到标准或球杆离开冰面，将不计算有效成绩。

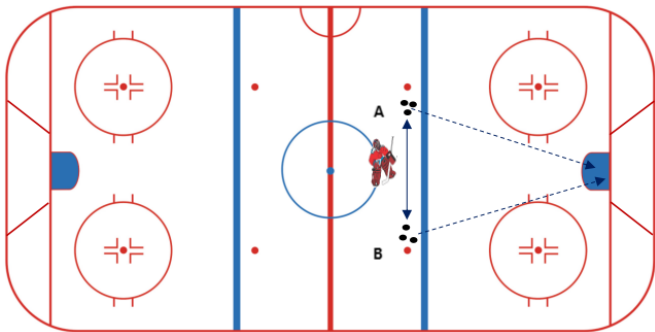
B. 8. 1. 5 评分方法

以测评规定要求完成技术动作。

B. 8. 2 基本传球

B. 8. 2. 1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地内，测试距离为蓝线外18.86 m、左右争球点内侧摆放冰球各三个，见图B. 16。



图B.16 基本传球

B.8.2.2 测评器材

测评器材包括电子计时器 2 套、秒表3块、球门1个、冰球 6 个。

B.8.2.3 测评方法

起点：A、B 点之间。终点：将最后一颗球传出后结束。

测评者在规定区域内准备好，看信号开始。测评者站在两点之间，快速滑向 A 点将球传向目标，再滑向 B 点将球传向目标。A、B 两点重复滑跑持球，将球准确传到球门内，A、B 两点各传球三次，6 球进 4 球。

B.8.2.4 要求

测评者传球前要做到急停后传球，传球时冰刀不能超出蓝线范围，如传球失误超出 2 次以上，将不计算有效成绩。

B.8.2.5 评分方法

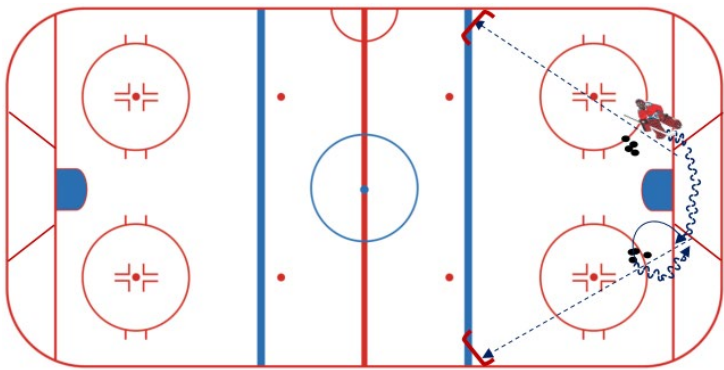
以测评规定要求完成技术动作。

B.9 9 级需掌握的技能测评

B.9.1 绕门带球正手反手传球

B.9.1.1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地内，测试距离在球门线至蓝线18.86 m对角摆放两个球门，见图B.17。



图B. 17 绕门带球正手反手传球

B. 9. 1. 2 测评器材

测评器材包括电子计时器 2 套、秒表3块、球门3个、冰球 8个。

B. 9. 1. 3 测评方法

起点：球门区内。终点：最后传球结束。

测评者在球门区准备好，看信号开始。

测评者第一次传球左右路线自选。滑行至指定位置拿球，身体保持面向进攻方向，带球滑行绕过门后一侧，在传球限制线内将球传向蓝线目标（球门）。

再回到球门区内带球向相反方向绕过球门后向蓝线目标（球门）传球，8球进4球。

B. 9. 1. 4 要求

测评者左、右正手反手传球各3次，传球必须在规定区域内将球传出，如超出传球区域内或传球失误3次以上，将不计算有效成绩。

B. 9. 1. 5 评分方法

以测评规定要求完成技术动作。

B. 9. 2 RVH综合移动

B. 9. 2. 1 测评场地

测评场地为国际冰联标准场地内，在球门区域外如图摆放A、B、C、D 四个点，球门线中央攻区方向左、右45° 球门区线外0.6 m处，分别摆放B、C点 两门柱两侧为 A、D 点，见图 B. 18。



图B. 18 RVH 综合移动

B. 9. 2. 2 测评器材

测评器材包括电子计时器2套、秒表3块、球门1个、标志物5个。

B. 9. 2. 3 测评方法

起点：球门区弧顶。终点：返回球门区弧顶。

测评者在规定区域准备好，看信号开始，在球门区弧顶起止点，以防守站姿开始，转身蝴蝶滑至左侧门柱A点，呈RVH防守动作状态紧贴门柱。

采用RVH技术借助门柱为支撑点，蝴蝶滑行至B点，再次蝴蝶滑返回A点贴靠球门，RVH技术借助门柱为支撑点，T滑滑至C点。

从C点蝴蝶滑至右侧门柱D点，紧贴门柱呈RVH防守状态，利用门柱为支撑点蝴蝶滑反回起止点，向相反方重复以上滑行路线及技术，最终回到球门区弧顶起止点结束测试。

B. 9. 2. 4 要求

测评者位置精准，动作指向性明确，刀刃及身体能够准确贴靠球门并且动作连贯。未达到测评标准完成技术动作，将不计算有效成绩。

B. 9. 2. 5 评分方法

以测评规定要求完成技术动作。

参 考 文 献

- [1] 冰球运动员技术等级标准[Z]. 国家体育总局. 2021.
- [2] 国际冰球联合会官方冰球规则. 北京体育大学出版社. 2018. 11.
- [3] 全国青少年冰球运动技能等级标准. 中国冰球协会. 2018.
- [4] Hajek Florian, Keller Martin, Taube Wolfgang, von Duvillard Serge P, Bell Jeffrey W, Wagner Herbert. Testing-Specific Skating Performance in Ice Hockey. [J]. Journal of strength and conditioning research, 2020, 35(Suppl 2).
- [5] IIHF OFFICIAL RULE BOOK 2018–2022
- [6] Johnson, M. (1957), and Walter, R. (1958). Hockey Plays and Strategies[M]. Champaign, United States of America: Human Kinetics, 2019.
- [7] Renney, T. (1940). The Hockey Drill Book[M]. Champaign, United States of America: Human Kinetics, 2016.
-