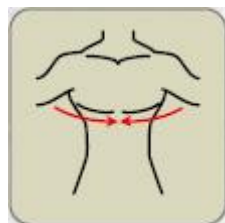


# Как правильно подобрать хоккейную защиту: размеры хоккейной экипировки

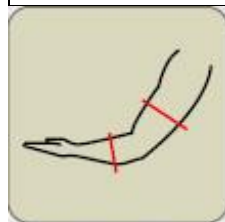
**ОБЩЕЕ ПРАВИЛО:** при выборе защиты следите за тем, чтобы не было зазоров между элементами защиты, как-то: шорты должны перекрывать чашу колена приблизительно на 2 – 3 см и более в положении стоя, защита бицепсов нагрудника должна перекрывать защиту трицепсов налокотников, длина защиты запястья налокотников должна быть до манжет перчаток и т.д.



## Нагрудник игрока

Для определения размера нагрудника необходимо измерить длину окружности грудной клетки.

	ДЕТСКИЕ YTH		ЮНИОРСКИЕ JR			ВЗРОСЛЫЕ SR				
Размер, US	Yth. S / M	Yth. M / L	Jr. S	Jr. M	Jr. L	Sr. S	Sr. M	Sr. L	Sr. XL	Sr. XXL
Объем груди, см	56 – 66	61 – 71	66 – 76	71 – 81	76 – 86	86 – 97	97 – 107	102 – 112	107+	107+
Рост, см	100 – 125	115 – 140	130 – 140	135 – 145	140 – 150	150 – 175	170 – 180	175 – 185	180 – 190	185 +



## Налокотники игрока

Для определения размера налокотников необходимо измерить длину от нижнего края защиты бицепса нагрудника до манжеты перчатки.

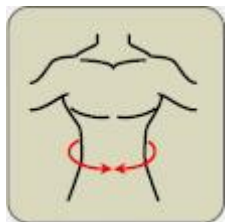
	ДЕТСКИЕ YTH		ЮНИОРСКИЕ JR			ВЗРОСЛЫЕ SR			
Размер, US	Yth. S / M	Yth. M / L	Jr. S	Jr. M	Jr. L	Sr. S	Sr. M	Sr. L	Sr. XL
Длина, см	18 – 20	20 – 23	23 – 27	25 – 28	26 – 30	30 – 33	33 – 36	36 – 38	38+
Рост, см	100 – 125	115 – 140	130 – 140	135 – 145	140 – 150	150 – 175	170 – 180	175 – 185	180 – 190



## Защита голени (щитки игрока)

Для определения размера защиты голени необходимо в положении сидя измерить длину от середины коленного сустава до верха ботинка конька.

	ДЕТСКИЕ YTH		ЮНИОРСКИЕ JR				ВЗРОСЛЫЕ SR		
Размер, US	9" Yth. L		10" Jr. S	11" Jr. M	12" Jr. L	13" Jr. XL	14" Sr. S	15" Sr. M	16" Sr. L
Длина голени, см	23 – 25		25 – 28	28 – 30	30 – 33	33 – 36	36 – 38	38 – 41	41 – 43
Рост, см	110 – 120		120 – 130	130 – 140	140 – 150	150 – 160	160 – 170	170 – 180	180 – 190



## Шорты игрока

Для определения размера необходимо измерить длину окружности талии. Помните, длина защиты бедер должна быть достаточной, чтобы перекрывать верхний край защиты колена, а защита спины должна перекрывать четверть длины спины от поясницы.

	ДЕТСКИЕ YTH		ЮНИОРСКИЕ JR			ВЗРОСЛЫЕ SR				
Размер, US	Yth. M	Yth. L	Jr. S	Jr. M	Jr. L	Sr. S	Sr. M	Sr. L	Sr. XL	Sr. XXL
Объем талии, см	55 – 58	58 – 61	61 – 66	66 – 71	76 – 86	76 – 81	81 – 86	86 – 91	91 – 96	96 – 102
Рост, см	100 – 125	115 – 140	130 – 140	135 – 145	140 – 150	150 – 175	170 – 180	175 – 185	180 – 190	185 +



## Перчатки игрока

Существующая традиционная система размеров сложилась давно (измерение расстояния в дюймах от кончиков пальцев до манжеты налокотника), но она в настоящее время не корректна и не учитывает последние тенденции удлинения манжет налокотников и то, что манжеты перчаток становятся короче. Только примерка может гарантировать правильный выбор. Используйте таблицу размеров только для примерного определения размера. Для этого измерьте расстояние между кончиками пальцев и нижней границей налокотника. По таблице определите примерный размер. Выбор перчаток и налокотников взаимосвязаны – зазор между манжетой перчатки и краем налокотника

должен быть минимальным. При выборе перчаток с укороченной манжетой используйте удлиненные налокотники или специальную защиту запястья. Не выбирайте слишком тесные перчатки в надежде разносить их – вам потребуется некоторая свобода в пальцах и в ладони, перчатки не должны ограничивать движения. При выборе материала верха учитывайте интенсивность занятий, возможность замены материала ладони. Кожаный верх более прочен и предназначен для интенсивного использования, перчатки с верхом из полиэстра легче, они точнее приспосабливаются по руке.

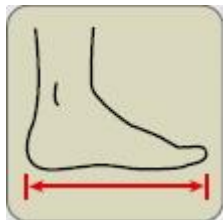
Размер перчаток	Размер, дюймы	Размер, см
<b>ДЕТСКИЕ УТН</b>	8"	20
	9"	23
	10"	25
	11"	28
<b>ЮНИОРСКИЕ JR</b>	12"	30
	13"	33
<b>ВЗРОСЛЫЕ SR</b>	14"	36
	15"	38



## Шлемы и маски игрока

Для того, чтобы обеспечить надлежащий уровень защиты, хоккейный шлем должен быть правильно подобран и подогнан так, чтобы минимизировать сдвиг шлема и максимально повысить защиту. При выборе шлема для первичной примерки пользуйтесь таблицей размеров с указанием окружности головы. Отрегулируйте размер шлема по голове, ослабив боковые болты. Шлем должен сидеть достаточно плотно и не смещаться при резких движениях головой. После точной подгонки размера обязательно закрепите боковые болты. Глубина шлема должна быть достаточна и его позиция на голове должна быть правильна для максимальной защиты. Шлем должен сидеть на голове так, чтобы нижний край шлема был выше линии бровей на 1,5 см. Отрегулируйте длину подбородочного ремня так, чтобы тот слегка контактировал с подбородком. При использовании маски отрегулируйте длину ремня так, чтобы защита подбородка лежала точно на подбородке, а верхние боковые края маски точно вошли в стопорные петли. Натяжение ремня должно быть таким, чтобы не позволять маске со шлемом смещаться.

Размер шлема	Окружность головы, см
<b>S</b>	51-55
<b>M</b>	55-57
<b>L</b>	57-61

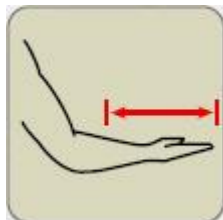


## Рекомендации по подбору коньков

Размер хоккейных коньков ЭФСИ совпадает с размером обычной обуви. Размер детских коньков подбирается с учетом роста стопы ребенка в течение сезона, но не более чем на один размер. Определите размер с помощью специальной линейки и приступайте к тщательному подбору коньков. Помните, ботинок конька должен сидеть на ноге как можно плотнее, от этого зависит ваше катание в дальнейшем. Оденьте конек на простой носок, максимально сдвиньте стопу назад и зашнуруйте ботинок. Важно выполнить этот сдвиг и зашнуровать ботинок во время примерки – пятка должна уйти на 5 – 7 мм назад. Если почувствуете, что пятка перемещается слишком легко – примерьте конек меньшего размера. Встаньте со стула и походите по резиновому коврику. Вы не должны чувствовать ни продольного, ни поперечного люфта в ботинке, он должен плотно сидеть на ноге, но при этом ноге должно быть комфортно, пальцами ног вы можете ощущать носовую чашу с внутренней стороны, но не упираться в нее.

Длина стопы, см	Коньки ЭФСИ	Евроразмер	Длина стопы, см	Коньки ЭФСИ	Евроразмер
162	26	Y8	242	37	5
170	27	Y9	248	38	5.5
178	28	Y10	254	39	6
186	29	Y11	260	40	6.5
194	30	Y12	266	41	7.5
202	31	Y13	270	42	8.5
210	32	Y13.5	278	43	9.5
214	33	1.5	286	44	10
220	34	2	294	45	11
226	35	3	306	46	11.5
234	36	4	314	47	12

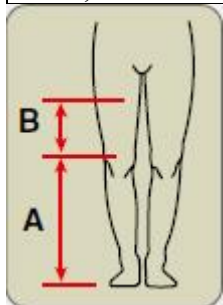




## Блокер и ловушка вратаря

Для правильной посадки блокера следует подобрать размер таким образом, чтобы перчатка была точно по руке или чуть больше (но не более чем на 0.6 см). Ловушка вратаря должна обеспечивать плотную, удобную посадку на руке, исключая болтание или люфт.

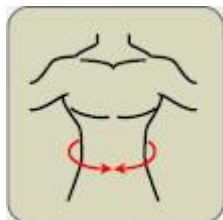
Размер блина/ловушки	YTH / ДЕТСКИЕ	JR / ЮНИОРСКИЕ	SR / ВЗРОСЛЫЕ
Размер ладони, см	20-28	30-33	36-38
Рост, см	120-150	150-175	175+



## Щитки вратаря

Основной параметр в выборе размера щитка – это его общая длина. Общая длина щитка складывается из двух показателей: А. Высота от подъема стопы до середины колена В. Желаемая высота от середины колена до бедра. Измерьте ногу в полусогнутом положении (без обуви) и сложите параметры А+В.

Размер щитка, дюйм	26	28	30	32	34	36
Размер А+В, см	26	28	30	32	34	36
Рост, см	26	28	30	32	34	36



## Шорты вратаря

Правильно подобранные по размеру шорты должны обеспечивать свободу движений, однако не должны болтаться или крутиться на талии. Для определения размера необходимо измерить длину окружности талии.

	ДЕТСКИЕ YTH		ЮНИОРСКИЕ JR			ВЗРОСЛЫЕ SR				
Размер, US	Yth. M	Yth. L	Jr. S	Jr. M	Jr. L	Sr. S	Sr. M	Sr. L	Sr. XL	Sr. XXL
Объем талии, см	55 – 58	58 – 61	61 – 66	66 – 71	76 – 86	76 – 81	81 – 86	86 – 91	91 – 96	96 – 102
Рост, см	100 – 125	115 – 140	130 – 140	135 – 145	140 – 150	150 – 175	170 – 180	175 – 185	180 – 190	185 +