Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) |
| физическое качество | юноши | девушки |
| Быстрота | Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3 с) | Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,3 с) |
|  | Бег на коньках на 20 м (не более 4,3 с) | Бег на коньках на 20 м (не более 5,3 с) |
| Сила | Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 160 см) | Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 155 см) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Координационные способности | Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,3 с) | Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 7,3 с) |
|  | Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с) | Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,3 с) |
|  | Челночный бег 4x9 м (не более 11,1 с) | Челночный бег 4x9 м (не более 12,1 с) |
|  | Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 16,4 с) | Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 17,5 с) |