### ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

### для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Юноши |
| Быстрота | Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,8 с) |
| Бег на коньках на 20 м (не более 6,3 с) |
| Сила | Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 135 см) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Координационные способности | Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 8,8 с) |
| Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 15,3 с) |
| Челночный бег 4x9 м (не более 13,3 с) |
| Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 19,8 с) |