

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта <*> (не более 4,5 с)
	Бег на коньках 20 м <***> (не более 4,8 с)
Сила	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги <*> (не менее 135 см)
	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук<*> (не менее 15 раз)
Координационные способности	Бег на коньках спиной вперед 20 м <***> (не более 6,8 с)
	Бег на коньках слаломный без шайбы <***> (не более 13,5 с)
	Бег на коньках челночный 6 х 9 м <***> (не более 17,0 с)
	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы <***> (не более 15,5 с)

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

<*> Обязательное упражнение.

<***> Упражнение на выбор (выполнить не менее трех).