

**Вступительные тесты на этап начальной подготовки 1 года  
по виду спорта «хоккей»**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,5 с)
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,4 с)	Бег на коньках на 20 м (не более 4,4 с)
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 150 см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 150 см)
	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (не менее 30 раз)
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперёд (не более 6,6 с)	Бег на коньках на 20 м спиной вперёд (не более 7,7 с)
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,3 с)	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 14,3 с)
	Челночный бег 4/9 м (не более 12,1 с)	Челночный бег 4/9 м (не более 13,1 с)
	Челночный бег на коньках 6/9 м (не более 17,4 с)	Челночный бег на коньках 6/9 м (не более 17,4 с)