

В период с 17-24 августа 2020 г. на базе ФОК «Серебряный Донец», л/к «Оранжевый лед» состоялась сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовки отделения хоккея с шайбой. В каждой возрастной группе, в соответствии с программами дополнительной предпрофессиональной и спортивной подготовки, учащиеся выполняли тесты: бег 30 м. старт с места, бег 20 м. старт с места, бег 400 м., челночный бег 4*9 м, подтягивание на перекладине. прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.



Разминка



И как я там прыгнул?!



Финиш!!!



Меня не догонят!



Пришло наше время.....



Сергей Владимирович, а мы хорошо пробежали?



Нет, Саша, так не пойдет!!!