

С 7 августа 2023 года в спортивной школе проводится сдача контрольно- переводных нормативов по общей физической подготовке среди обучающихся отделений фигурного катания на коньках и хоккея с шайбой. Виды тестирования спортсменов определяются по виду спорта. Фигуристы сдают: бег, челночный бег, прыжки в длину с места, двойные прыжки на скакалке, отжимание и упражнение на гибкость. Хоккеисты сдают: бег, челночный бег, прыжки в длину с места, отжимание, подтягивание.

Отделение «Фигурное катание на коньках»



Прыжки в длину с места



Двойные прыжки на скакалке на одной ноге за 60 сек.

Отделение «хоккей с шайбой»



