

## Testy sprawnościowe dla sędziów przed sezonem 2017/2018

TESTY NA LODZIE	Minimum zaliczeniowe (standard IIHF)
40 metrów przodem	6,0 sek
40 metrów tyłem	8,0 sek
Slalom	23,50 sek
Ósemka	78 sek
TESTY SPRAWNOŚCIOWE	
Brzuszki w pozycji leżąc – czas - 1 min – (film nr 3)	30 powtórzeń
Bieg po kopcach 3x5m. – 3 okrążenia	25 sekund
Przeskoki na podeście wys.20 cm – czas 1 min. - (film nr 2)	120 przeskoków
Wejście – zejście na podest wys.20cm – czas 1 min. - ( film nr 1)	50 powtórzeń