

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОТДЕЛЕНИЯ ВЕЛОСПОРТА (МТБ) 2016 ГОД

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

НП-1 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1	2	3
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3,0 кг, сидя из-за головы (не менее 3,7м)	Бросок набивного мяча 3,0 кг, сидя из-за головы (не менее 3,7м)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Сгибание-разгибание рук, в упоре лёжа (не менее 12 раз)
	Индивидуальная гонка на время 5 км (не более 12 мин.00с)	Индивидуальная гонка на время 5 км (не более 12 мин.00с)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лёжа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лёжа на спине (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)

Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки

НП-2 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1	2	3
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 5,4 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Бросок набивного мяча 3,0 кг, сидя из-за головы (не менее 3,7м)	Бросок набивного мяча 3,0 кг, сидя из-за головы (не менее 3,7м)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Сгибание-разгибание рук, в упоре лёжа (не менее 12 раз)
	Индивидуальная гонка на время 5 км (не более 10 мин.00с)	Индивидуальная гонка на время 5 км (не более 10 мин.30с)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лёжа на спине (не менее 20 раз)	Подъем туловища, лёжа на спине (не менее 18 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)