

**ТЕСТЫ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА  
ПРИ ЗАЧИСЛЕНИИ В ОТДЕЛЕНИЕ ВЕЛОСПОРТА (ТРЕК)  
НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО СПОРТИВНОЙ ПРОГРАММЕ**

Набор детей проводится в возрасте 10-12 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1	2	3
Быстрота	Бег на 30 м с ходу (не более 5,0 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3,0 кг сидя из-за головы (не менее 3,5м)	Бросок набивного мяча 3,0 кг сидя из-за головы (не менее 3,5м)
Выносливость	Бег 800м(не более 4 мин)	Бег 800м(не более 4 мин)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (не менее 12 раз)
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 9,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,0 с)

Набранная сумма баллов является критерием оценки общей физической подготовленности поступающих. Оценка 21 балл и выше является приёмной.

Уровень физических качеств	Отличный	Хороший	Удовлетворительный	Неудовлетворительный
Сумма баллов (7 тестов)	31 и более	30-26	25-21	20 и менее

**Таблица оценок тестирования (девушки)**

Контрольные упражнения (тесты)	Результаты				
	5балл	4балл	3балл	2балл	1балл
Бег на 30 м с ходу (не более 5,0 с)	4,8	4,9	5,0	5,2	5,4
Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	170	165	160	155	150
Бросок набивного мяча 3,0кг сидя из-за головы (не менее 3,5м)	3,60	3,55	3,50	3,45	3,40
Бег 800м (не более 4 мин)	3.50	3.55	4.00	4.05	4.10
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (не менее 12 раз)	16	14	12	10	8
Подъем туловища, лёжа на спине (не менее 15 раз)	19	17	15	13	11
Челночный бег 3x10 м (не более 9,0 с)	8,6	8,8	9,0	9,2	9,4

**Таблица оценок тестирования (юношей)**

Контрольные упражнения (тесты)	Результаты				
	5балл	4балл	3балл	2балл	1балл
Бег на 30 м с ходу (не более 5,0 с)	4,8	4,9	5,0	5,2	5,4
Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	175	170	165	160	155
Бросок набивного мяча 3,0кг сидя из-за головы (не менее 3,5м)	3,60	3,55	3,50	3,45	3,40
Бег 800м (не более 4 мин)	3.50	3.55	4.00	4.05	4.10
Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	10	8	6	4	2
Подъем туловища, лёжа на спине (не менее 15 раз)	19	17	15	13	11
Челночный бег 3x10 м (не более 9,0 с)	8,6	8,8	9,0	9,2	9,4