**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки по велоспорту для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| 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 3,7 м) | Бросок набивного мяча 3,0 кг, сидя из-за головы (не менее 3,7 м) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4мин.45 сек) | Бег 800 м (не более 4мин.45 сек) |
| Индивидуальная гонка на время 5 км (не более 12 мин) | Индивидуальная гонка на время 5 км (не более 12 мин) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине(не менее 15 раз) | Подъем туловища, лежа на спине(не менее 15 раз) |
| Координация | Челночный бег 3х10 (не более 9,5 с) | Челночный бег 3х10 (не более 9,5 с) |

**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки по велоспорту для зачисления в группы на тренировочном этапе**

**(этап спортивной специализации)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные качества  | Бег на 30 м с ходу (не более 4.8 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 4,8 с) |
| Бег на 60 м с ходу (не более 9,0 с) | Бег на 60 м с ходу (не более 10,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см ) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| Выносливость | Бег 1500 м  (не более 5 мин 50 сек) | Бег 1500 м (не более 6 мин 40 сек) |
| Индивидуальная гонка на время 15 км (не более 26 мин) | Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 22 мин) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине(10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Силовая выносливость | В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 сек) | В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 сек) |
| Координация | Челночный бег 3х10 (не более 8 с) | Челночный бег 3х10 (не более 9,5 с) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд |