

**ТЕСТЫ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА
ПРИ ЗАЧИСЛЕНИИ В ОТДЕЛЕНИЕ ВЕЛОСПОРТА (ШОССЕ)
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 5,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,0 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 800м (не более 4 мин 45с)	Бег 800м (не более 5 мин)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Подтягивание на перекладине за 20с (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лёжа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Сила	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
	Бросок набивного мяча сидя из-за головы (не менее 3,5м)	Подъем туловища, лёжа на спине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (не менее 12 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (не менее 10 раз)

Набранная сумма баллов является критерием оценки общей физической подготовленности поступающих. Оценка 24 балла и выше является приёмной.

Уровень физических качеств	Отличный	Хороший	Удовлетворительный	Неудовлетворительный
Сумма баллов (7 тестов)	33 и более	32-28	28-24	23 и менее

Таблица оценок тестирования (девушки)

Контрольные упражнения (тесты)	Результаты				
	5баллов	4балла	3балла	2балла	1балл
Бег на 30 м с ходу (не более 6,0 с)	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4
Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6
Бег 800м (не более 5 мин)	4,50	4,55	5,00	5,05	5,10
Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	160	155	150	145	140
Подъем туловища, лёжа на спине за 20с(не менее 5 раз)	7	6	5	4	3
Приседания за 15 с (не менее 10 раз)	12	11	10	9	8
Подъем туловища, лёжа на спине(не менее 8 раз)	10	9	8	7	6
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (не менее 10 раз)	12	11	10	9	8

Таблица оценок тестирования (юношей)

Контрольные упражнения (тесты)	Результаты				
	5баллов	4балла	3балла	2балла	1балл
Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)	5,0	5,2	5,5	5,7	5,9
Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)	9,2	9,4	9,6	9,8	10,0
Бег 800м (не более 4 мин 45с)	4,35	4,40	4,45	4,50	4,55
Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	175	170	165	160	155
Подтягивание на перекладине за 20с (не менее 4 раз)	6	5	4	3	2
Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	14	13	12	11	10
Бросок набивного мяча сидя из-за головы (не менее 3,5м)	360	355	350	345	340
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа(не менее 12 раз)	14	13	12	11	10