

МБУ ДО г.о. Самара СДЮСШОР №15 "Виктория"

Этап начальной подготовки группа № _____ уч. год _____

тренер-преподаватель _____

велоспорт-МТБ программа СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Юноши

№ п/п	ФИ	Бег на 30 м с ходу		Прыжок в длину с места		Бросок набивного мяча 3,0 кг сидя из-за головы		Бег 800 м		Индивидуальная гонка на время - 5 км		Подтягивание на перекладине		Подъем туловища, лежа на спине за		Челночный бег 3 x 10 м		Теория	
		(не более 5,8 с)		(не менее 160 см)		(не менее 3,7 м)		(не более 4 мин. 45 с)		(не более 12 мин)		(не менее 6 раз)		(не менее 15 раз)		(не более 9,5 с)		зачет/незачет	
<i>Девушки</i>																			
		Бег на 30 м с ходу		Прыжок в длину с места		Бросок набивного мяча 3,0 кг сидя из-за головы		Бег 800 м		Индивидуальная гонка на время - 5 км		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Подъем туловища, лежа на спине за		Челночный бег 3 x 10 м		Теория	
		(не более 5,8 с)		(не менее 160 см)		(не менее 3,7 м)		(не более 4 мин. 45 с)		(не более 12 мин)		(не менее 12раз)		(не менее 15 раз)		(не более 9,5 с)		зачет/незачет	
		результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			

КОМИССИЯ:

Общий балл _____

Средняя оценка: _____