

МБУ ДО г.о. Самара СДЮСШОР №15 "Виктория"
Этап учебно-тренировочный, группа № _____

_____ **уч. Год**
 велоспорт-МТБ программа СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Юноши

№ п/п	ФИ	Бег на 30 м		Бег 60 м		Прыжок в длину с места		Бег 1500 м		Индивидуальная гонка на время 15 км		Подтягивание на перекладине		В висе удержание ног в положении прямого угла		Челночный бег 3 x 10 м		Приказ о присвоении разряда	Теория	
		(не более 4,8 с)		(не более 9,0 с)		(не менее 190 см)		(не более 5 мин. 50 с)		(не более 26 мин.)		(не менее 10 раз)		(не менее 15 с)		(не более 8 с)				
		девушки																		
		Бег на 30 м		Бег 60 м		Прыжок в длину с места		Бег 1500 м		Индивидуальная гонка на время 10 км		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		В висе удержание ног в положении прямого угла		Челночный бег 3 x 10 м		Приказ о присвоении разряда	Теория	
		(не более 4,8 с)		(не более 10,8 с)		(не менее 170 см)		(не более 6 мин. 40 с)		(не более 22 мин.)		(не менее 20 раз)		(не менее 15 с)		(не более 9,5 с)				
		результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка		зачет/незачет	
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				

Комиссия:

Общий балл

Средняя оценка: