

МБУ ДО г. Самара СДЮСШОР № 15 "Виктория"

Этап высшего спортивного мастерства группа № _____ уч. Год _____

тренер-преподаватель _____

велоспорт-МТБ программа СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Юноши

№ п/п	ФИ	Бег на 100 м	Прыжок в длину с места	Подтягивание на перекладине за 20с	Подъем туловища лежа на спине за 20с	Бег 1500м	Индивидуальная гонка на время 25 км	Подтягивание на перекладине	Поднос ног к перекладине	Приседание со штангой весом до 100% от собственного веса	Спортивное звание	Теория	
		(не более 13,5с)	(не менее 220 см)	(не менее 15 раз)	(не менее 15 раз)	(не более 5 мин. 20 с)	(не более 35 мин.)	(не менее 15 раз)	(не менее 15 раз)	(не менее 8 раз)	удостоверение	зачет/незачет	
		девушки											
		Бег на 60 м	Прыжок в длину с места	-	Подъем туловища лежа на спине за 20с	Бег 1500м	Индивидуальная гонка на время 20 км	Подтягивание на перекладине	Поднос ног к перекладине	Приседание со штангой весом до 60% от собственного	Спортивное звание	Теория	
(не более 7,3с)	(не менее 200 см)		(не менее 8 раз)	(не более 6 мин.)	(не более 35 мин.)	(не менее 5 раз)	(не менее 10 раз)	(не менее 6 раз)		зачет/незачет			
рез.	оценка	рез.	оценка	рез.	оценка	рез.	оценка	рез.	оценка	рез.	оценка	рез.	оценка
1													
2													
3													
4													

Комиссия:

Общий балл

Средняя оценка: