

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Велоспорт - тандем - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Выносливость	12 минутный бег (не менее 2100 м)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 4 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 25 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Приседание за 20 с (не менее 8 раз)

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Велоспорт - тандем - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Выносливость	12-минутный бег (не менее 2300 м)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)
	Приседание за 20 с (не менее 10 раз)

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы
на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Велоспорт - тандем - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,1 с)
Выносливость	12 минутный бег (не менее 2400 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,65 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Приседание за 20 с (не менее 12 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы
на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Велоспорт - тандем - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,0 с)
Выносливость	12-минутный бег (не более 2600 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)
	Приседание за 20 с (не менее 14 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса