

НОРМАТИВЫ
 ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
 ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
 ОТДЕЛЕНИЯ ВЕЛОСПОРТ-ШОССЕ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м	Бег на 30 м
	(не более 5,5 с)	(не более 6,0 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	Челночный бег 3 x 10 м
	(не более 9,6 с)	(не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 800 м	Бег 800 м
	(не более 4 мин. 45 с)	(не более 5 мин. 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине	-
	(не менее 6 раз)	
	Приседания за 15 с	Приседания за 15 с
	(не менее 12 раз)	(не менее 10 раз)
	Бросок набивного мяча сидя из-за головы	Подъем туловища, лежа на спине
	(не менее 3,5 м)	(не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	(не менее 12 раз)	(не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
	(не менее 165 см)	(не менее 150 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с
	(не менее 4 раз)	(не менее 5 раз)

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ОТДЕЛЕНИЯ ВЕЛОСПОРТ-ШОССЕ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Юноши	Девушки	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)	
	Бег 60 м (не более 9,5 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)	
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	
	Бег 1500 м (не более 6 мин. 00 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин. 30 с)	
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 10 раз)	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 5 раз)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	
Силовая выносливость	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 15 с)	В висе удержание ног в положении прямого угла (не менее 5 с)	
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	
Скоростно-силовые качества	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)	-	
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 5 раз)	
	Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 17 мин. 00 с)	Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 20 мин. 00 с)	
	Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ОТДЕЛЕНИЯ ВЕЛОСПОРТ-ШОССЕ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м	Бег 60 м
	(не более 8,0 с)	(не более 8,5 с)
	Бег 100 м	Бег 100 м
	(не более 15,0 с)	(не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 1500 м	Бег 1500 м
	(не более 5 мин. 45 с)	(не более 6 мин. 15 с)
Сила	Подтягивание на перекладине	Подтягивание на перекладине
	(не менее 12 раз)	(не менее 5 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками
	(не менее 10 раз)	(не менее 5 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 60% от собственного веса	Приседание со штангой весом не менее 40% от собственного веса
	(не менее 7 раз)	(не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	(не менее 20 раз)	(не менее 15 раз)
	В висе удержание ног в положении прямого угла	В висе удержание ног в положении прямого угла
	(не менее 15 с)	(не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
	(не менее 200 см)	(не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с	-
	(не менее 11 раз)	
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	Подъем туловища лежа на спине за 20 с
	(не менее 12 раз)	(не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с
	(не менее 12 раз)	(не менее 8 раз)
Индивидуальная гонка на время 20 км	Индивидуальная гонка на время 20 км	
(не более 29 мин. 00 с)	(не более 35 мин. 00 с)	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА
ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ОТДЕЛЕНИЯ ВЕЛОСПОРТ-ШОССЕ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин.)	Бег 3000 м (не более 14 мин.)
	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
Сила	Приседание со штангой весом не менее 70% от собственного веса (не менее 8 раз)	Приседание со штангой весом не менее 50% от собственного веса (не менее 5 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Скоростно-силовые качества	Индивидуальная гонка на время 25 км (не более 35 мин. 00 с)	Индивидуальная гонка на время 25 км (не более 39 мин. 00 с)
	Спортивный разряд Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	