

Приложение № 8
УТВЕРЖДЕНЫ
приказом МБУДО ДЮСШ
от 25.06.2018 № 89

ТЕСТЫ
для зачисления на отделение велоспорта
по программе «Велоспорт»

Контрольное упражнение	Возраст	
	10-12 лет	баллы
Бег на 30 м	5,7 с	0
	5,5 с	1
	5,4 с	2
Челночный бег 3x10 м	9,7	0
	9,6 с	1
	9,4 с	2
Бег 800 м	4 мин 50 с	0
	4 мин 45 с	1
	4 мин 40 с	2
Подтягивание на перекладине	5 раз	0
	6 раз	1
	8 раз	2
Приседания за 15 с	11 раз	0
	12 раз	1
	16 раз	2
Бросок набивного мяча сидя из-за головы	3,3 м	0
	3,5 м	1
	3,8 м	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 раз	0
	12 раз	1
	15 раз	2
Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	160 см	0
	165 см	1
	175 см	2
Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	3 раза	0
	4 раз	1
	6 раз	2