

**Вступительные тесты на этап начальной подготовки 1 года
по виду спорта «велосипедный спорт-маунтинбайк»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3,0 кг, сидя из-за головы (не менее 3,7 м)	Бросок набивного мяча 3,0 кг, сидя из-за головы (не менее 3,7 м)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин. 45 с)	Бег 800 м (не более 4 мин. 45 с)
	Индивидуальная гонка на время - 5 км (не более 12 мин)	Индивидуальная гонка на время - 5 км (не более 12 мин)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)