

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 5,0 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,0 с)
	Гонка на треке 200 м со стартом с ходу (не более 15,8 с)	Гонка на треке 200 м со стартом с ходу (не более 17,0 с)
	Гонка на треке 500 м со стартом с места (не более 43 с)	Гонка на треке 500 м со стартом с места (не более 47 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3,0 кг, сидя из-за головы (не менее 3,5 м)	Бросок набивного мяча 3,0 кг, сидя из-за головы (не менее 3,5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	-
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин.)	Бег 800 м (не более 4 мин.)
	Индивидуальная гонка на время 2 км (не более 4 мин.)	Индивидуальная гонка на время 2 км (не более 4 мин.)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре (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 9,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,0 с)