

Нормативы для зачисления в группы начальной подготовки по велоспорту-маунтинбайку

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 7 с)
Скоростно - силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Выносливость	Бег 800 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 5 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3*10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 10,5 с)