

**Комплекс контрольно-переводных нормативов
(техническая подготовка)**

Наименование этапа	Норматив
Начальной подготовки	-техника посадки (сидя, стоя); -техника педалирования (сидя, стоя); -техника торможения и остановки; -техника выполнения старта и стартового разгона (с помощью ассистента и без помощи); -техника равномерного движения по дистанции; -техника прохождения поворотов (разворотов); -техника преодоления подъема и спуска; -техника преодоления препятствий
Учебно-тренировочный этап	-техника посадки* (сидя: высокая, средняя, низкая; стоя над седлом); -техника педалирования* (сидя в седле с разными способами приложения усилий; стоя над седлом с переносом центра тяжести); -техника торможения с прерывистым и непрерывным приложением усилий при остановке; -техника равномерного и прямолинейного движения по дистанции; -техника расчета и переключения передаточных соотношений; -техника выполнения старта и стартового разгона; -техника прохождения простых и сложных поворотов; -техника преодоления подъемов и спусков разной сложности

*** Оценка за данные упражнения должна быть не ниже «хорошо».**

Для оценки технической и тактической подготовки применяют четырехуровневую оценку:

«отлично» – правильно, без ошибок, уверенно и без лишнего напряжения;

«хорошо» – некоторые погрешности, не оказывающие негативного влияния на выполнение техники;

«удовлетворительно» – некоторые искажения, влияющие на качество техники;

«неудовлетворительно» – наличие грубых ошибок, искажающих основу техники.

Для успешной сдачи средняя оценка должна быть не менее «удовлетворительно».

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе НП**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м с места (не более 5,5 с)	Бег 30 м с места (не более 5,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 5 мин 00 с)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин (не менее 30 раз)	Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин (не менее 25 раз)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе специализированной
подготовки (УТ этапе)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м с места (не более 5,3 с)	Бег 30 м места (не более 5,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 40 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 55 с)
Силовая выносливость	Удержание ног в положении прямого угла в висе (не менее 10 с)	Удержание ног в положении прямого угла в висе (не менее 6 с)