

Вступительные испытания (двигательные тесты) для абитуриентов отделения ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА (BMX)

I спортивный разряд и ниже

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 30 м	5,5 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 30 м	6,0 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Приседания за 15 сек	10 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Приседания за 15 сек	8 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25 раз		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20 раз	
Прыжок в длину с места	145 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	130 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см

Кандидат в мастера спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 20 м	3,5 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 20 м	3,8 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Приседания за 15 сек	12 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Приседания за 15 сек	10 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Прыжок в длину с места	225 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	215 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Бег 600 м	1 мин 38 сек	+ 1 балл за каждые 2 сек	Бег 600 м	1 мин 43 сек	+ 1 балл за каждые 2 сек

Мастер спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 20 м	3,18 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 20 м	3,55 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Подъем штанги весом 20 кг до уровня груди	8 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Подъем штанги весом 10 кг до уровня груди	8 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Прыжок в длину с места	260 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	225 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Бег 600 м	1 мин 32 сек	+ 1 балл за каждые 2 сек	Бег 600 м	1 мин 38 сек	+ 1 балл за каждые 2 сек