ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ (ДИСЦИПЛИНА - ТРЕК)

I спортивный разряд и ниже

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	**Норматив**	**Критерии оценки**	**Двигательный тест**	**Норматив**	**Критерии оценки**
Прыжок в длину с места	195 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	180 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Подъем туловища лежа на спине за 20 с	12 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	10 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Гонка на треке 200 м со стартом с хода	не более 11,2 с	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 с	Гонка на треке 200 м со стартом с хода	не более 12,5 с	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 с
Гит – 250 м с места	Не более 19,4 с	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 с	Гит – 250 м с места	Не более 21,8 с	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 с

Кандидат в мастера спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	**Норматив**	**Критерии оценки**	**Двигательный тест**	**Норматив**	**Критерии оценки**
Прыжок в длину с места	205 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	185 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Гонка на треке 200 м со стартом с хода	не более 10,9 с	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 с	Гонка на треке 200 м со стартом с хода	не более 12,0 с	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 с
Подъем туловища лежа на спине за 20 с	15 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	13 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Гит – 250 м с места	Не более 19,0 с	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 с	Гит – 250 м с места	Не более 20,6 с	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 с

Мастер спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	**Норматив**	**Критерии оценки**	**Двигательный тест**	**Норматив**	**Критерии оценки**
Прыжок в длину с места	250 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	220 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Гонка на треке 200 м со стартом с хода	не более 10,4 с	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 с	Гонка на треке 200 м со стартом с хода	не более 11,8 с	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 с
Подъем туловища лежа на спине за 20 с	16 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	14 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Гит – 250 м с места	Не более 18,8 с	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 с	Гит – 250 м с места	Не более 20,2 с	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 с