

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ ДО ДЮСШ
 № 8 «Локомотив»
 А.С.Мешавкин
 «27» апреля 2018 года

**Вступительные испытания для зачисления
 на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе
 по велоспорту**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	оценка					
		мальчики			девочки		
		1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1.	Бег на 60м (сек)	11.9 и менее	11.5 и менее	10.4 и менее	12.4 и менее	12.0 и менее	10.8 и менее
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130 и более	140 и более	160 и более	120 и более	130 и более	150 и более
3	Приседание (количество раз)	30	40	50	20	30	40
4	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	6	8	10	5	6	8

Описание контрольных упражнений (тесов):

Бег 60 метров.

Техника выполнения: по команде «На старт!» участник подходят к линии старта и занимает исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и по команде «Марш!» бежит по своей дорожке. Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Каждому поступающему дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды.

Прыжки в длину с места.

Техника выполнения: На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой

ноги. Каждому поступающему даётся 3 попытки. Лучший результат идет в зачет. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра и округляется до кратного 5-ти значения в сторону увеличения.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу

Техника выполнения : Принять упор лёжа, тело должно быть прямым и нагрузка направлена на руки. Руки должны быть выпрямлены и на ширине плеч. При отжимании подбородок должен коснуться пола, спина должна быть прямой и живот не должен касаться пола. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Приседания

Техника выполнения: Встать в исходное положение, при котором ноги находятся на ширине плеч, либо чуть шире. Затем потихоньку сгибая ноги в коленях и держа при этом спину прямо, присесть. Спину держать прямой. Руки во время выполнения можно выставлять вперед, либо убрать за голову. Засчитывается количество правильно выполненных попыток и результат вносится в протокол.

Для зачисления в группы начальной подготовки первого года обучения по результатам индивидуального отбора поступающему на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по велоспорту необходимо набрать сумму баллов не менее 8 баллов.