**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «велосипедный спорт»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Результат\*** | **Балл\*\*** |
| **1** | Бег на 3000 м | мин, с | \* | \*\* |
| **2** | Бег на 400 м | мин, с | \* | \*\* |
| **3** | Бег на 60 м | мин, с | \* | \*\* |
| **4** | Подтягивание на перекладине | количество раз | \* | \*\* |
| **5** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | \* | \*\* |
| **6** | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | \* | \*\* |
| **7** | Десятерной прыжок с места | м | \* | \*\* |
| **8** | Запрыгивание в упор присев на препятствие | см | \* | \*\* |
| **9** | Подъем и опускание туловища из положения «вис на согнутых ногах» (с опорой на голени) | количество раз | \* | \*\* |
| **10** | Приседание на одной ноге | количество раз | \* | \*\* |

\* - см. приложение № 6 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденному приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1099

\*\* - см. приложение № 6 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденному приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1099

**Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «маунтинбайк» (мужчины, женщины)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень специальной физической подготовки (балл) | 1 км | 2 км | 3 км | 5 км | 10 км | 15 км | 20 км | 25 км | 30 км | 40 км | 50 км |
|  | Норматив (результат) (ч, мин, с)\* | | | | | | | | | | |

\* - см. таблица № 3, приложение № 6 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденному приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1099

**Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «ВМХ» (мужчины, женщины)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Дистанция (м) | | | | | |
|  | Мужчины | | | Женщины | | |
| Уровень специальной физической подготовки (балл) | 270 м | 370 м | 440 м | 260 м | 370 м | 440 м |
|  | Норматив (результат) (мин, с)\* | | | | | |

\* - см. таблица № 9, приложение № 6 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт», утвержденному приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1099