

МБУ ДО г.о. Самара СДЮСШОР №15 "Виктория"

Этап учебно-тренировочный, группа № _____ уч. Год _____

тренер-преподаватель _____

велоспорт-шоссе программа СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Юноши

№ п/п	ФИ	Бег на 30 м		Бег 60 м		Челночный бег 3 x 10 м		Бег 1500 м		Подтягивание на перекладине		Поднимание ног из виса на перекладине до		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		В висе удержание ног в положении прямого угла		Прыжок в длину с места		Подтягивание на перекладине за 20 с		Подъем туловища лежа на спине за 20 с		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с		Индивидуальная гонка на время 10 км		Теория		
		(не более 5,3 с)	(не более 9,5 с)	(не более 8,5 с)	(не более 6 мин. 00 с)	(не менее 12 раз)	(не менее 10 раз)	(не менее 20 раз)	(не менее 15 с)	(не менее 190 см)	(не менее 6 раз)	(не менее 8 раз)	(не менее 10 раз)	(не более 17 мин. 00 с)	зачет/незачет															
девушки																														
		Бег на 30 м		Бег 60 м		Челночный бег 3 x 10 м		Бег 1500 м		Подтягивание на перекладине		Поднимание ног из виса на перекладине до		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		В висе удержание ног в положении прямого угла		Прыжок в длину с места				Подъем туловища лежа на спине за 20 с		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с		Индивидуальная гонка на время 10 км		Теория		
		(не более 5,8 с)	(не более 10,5 с)	(не более 9,5 с)	(не более 6 мин. 30 с)	(не менее 3 раз)	(не менее 5 раз)	(не менее 15 раз)	(не менее 5 с)	(не менее 170 см)	(не менее 6 раз)	(не менее 5 раз)	(не более 20 мин. 00 с)	зачет/незачет																
1		результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	зачет/незачет
2																														
3																														
4																														
5																														
6																														
7																														
8																														
9																														
10																														
11																														
12																														

Комиссия:

Общий балл

Средняя оценка: