


УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. директора ГАОУ ПО «УОР ПО»  
А.В. Азимов

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической  
подготовленности мотокроссменов групп спортивной специализации  
**ТЭ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег на 60 м (не более 10,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бег на 1000 м (не более 4 мин 10 с)
Координация	Челночный бег 3x10 (не более 8 с)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый взрослый спортивный разряд

Зам. директора по СР  / Н.В. Храмова

Ознакомлены:

 М. Ю. Шонов

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. директора ГАОУ ЦО «УОР ПО»  
А.В. Азимов



Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовленности мотокроссменов групп спортивной специализации

ТЭ

	Юноши
Техническое мастерство	Езда на мотоцикле - 50 м на заднем колесе.

Зам. директора по СР  / Н. В. Храмова

Ознакомлены:

 М. Ю. Шонов