

# НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ (ТВОРЧЕСКИХ) ЭКЗАМЕНОВ ПО ВЕЛОСПОРТУ

(для мужчин и женщин очной и заочной формы обучения)

Максимальный балл по специальности - 93 балла

<b>1</b>	<b>Педалирование на велостанке в течении 1 минуты при использовании передачи (мужчины 53*14) (женщины 53*17)</b>	<b>Мужчины</b>									
		7 балл	11 балл	15 балл	19 балл	23 балл	27 балл	31 балл	35 балл	39 балл	43 балл
		21-30	31-40	41-50	51-60	61-70	71-80	81-90	91-100	101-110	111-120
		<b>Женщины</b>									
		7 балл	11 балл	15 балл	19 балл	23 балл	27 балл	31 балл	35 балл	39 балл	43 балл
		21-30	31-40	41-50	51-60	61-70	71-80	81-90	91-100	101-110	111-120

*Примечание:* - Упражнение на велостанке применяется на всех этапах спортивного совершенствования в велосипедном спорте. (При недостаточных показателях оборотов педали, баллы будут засчитаны по убывающему принципу, либо по баллу 0 если они не достигнуты полностью.) каждый абитуриент должен будет сдать экзамен на личном велосипеде и в специальном обмундировании.

## 2. УПРАЖНЕНИЕ НА ВЕЛОСТАНОКЕ

### Ошибки

1. Правильно поставить велосипед на велосипедный станок;
2. Неправильная езда на велосипеде;
3. Неправильный захват в верхнем положении руля при езде на велосипеде;
4. Неправильный захват в среднем положении руля при езде на велосипеде;
5. Неправильный захват в нижнем положении руля при езде на велосипеде;
6. Неправильное нажатие на педали во время езды на велосипеде;
7. Неправильное положение головы при езде на велосипеде;
8. Неумение езды стоя на велостанке, при использовании передачи 39 \* 17;
9. Не тряхти велосипед во время всех упражнений, выполняемых выше;
10. Неправильная остановка велосипеда и выход из критерия времени;

*Примечание:*- Управление на велостанке применяется на всех этапах спортивного совершенствования в велосипедном спорте из-за этого данное упражнение соответствует требованиям и применяется по творческому экзамену для поступления.  
 - каждый абитуриент должен будет сдать экзамен на личном велосипеде  
 - установлено, что мужчины выполняют упражнение велостанок за 3 минуты 30 секунд, а женщины-за 4 минуты.  
 - максимальная оценка составляет 50 баллов, если техническая подготовка выполнена правильно. За каждую техническую ошибку начисляется 5 штрафных баллов (последовательность баллов: 0 -5; -10; -15; -20; -25; -30; -35; -40;-45; -50,).

## НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ (ТВОРЧЕСКИХ) ЭКЗАМЕНОВ ПО ВЕЛОСПОРТУ

(для мужчин и женщин очной и заочной формы обучения)  
Максимальный балл по физической подготовке - 63 балла

<b>3</b>	<b>Специальное упражнение велосипедиста «пистолет» (раз)</b>	<b>Мужчины</b>									
		<b>6 балл</b>	<b>9 балл</b>	<b>12 балл</b>	<b>15 балл</b>	<b>18 балл</b>	<b>21 балл</b>	<b>24 балл</b>	<b>27 балл</b>	<b>30 балл</b>	<b>33 балл</b>
		21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31-32	33-34	35-36	37-38	39-40
		<b>Женщины</b>									
		<b>6 балл</b>	<b>9 балл</b>	<b>12 балл</b>	<b>15 балл</b>	<b>18 балл</b>	<b>21 балл</b>	<b>24 балл</b>	<b>27 балл</b>	<b>30 балл</b>	<b>33 балл</b>
		21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31-32	33-34	35-36	37-38	39-40

<b>4</b>	<b>Прыжки в длину с места (см)</b>	<b>Мужчины</b>									
		<b>3 балл</b>	<b>6 балл</b>	<b>9 балл</b>	<b>12 балл</b>	<b>15 балл</b>	<b>18 балл</b>	<b>21 балл</b>	<b>24 балл</b>	<b>27 балл</b>	<b>30 балл</b>
		210-215	216-220	221-225	226-230	231-235	236-240	241-245	246-250	251-255	256-260
		<b>Женщины</b>									
		<b>3 балл</b>	<b>6 балл</b>	<b>9 балл</b>	<b>12 балл</b>	<b>15 балл</b>	<b>18 балл</b>	<b>21 балл</b>	<b>24 балл</b>	<b>27 балл</b>	<b>30 балл</b>
		176-178	179-180	181-182	183-184	185-186	187-188	189-190	191-192	193-194	195-196

*Примечание: -Упражнение «пистолет» велосипедистов выполняется только на одной ноге и дается одна попытка.*

*- В упражнении прыжки в длину с места дается три попытки и учитывается наилучший результат.*

*(Показатели в указанных упражнениях, оцениваются либо по баллу низкого результата, либо по баллу 0, если они не достигнуты полностью.)*

Заведующий кафедрой “Теории и методики  
сложно-технических видов спорта”



И.И.Каримов