УТВЕРЖДАЮ
Министр спорта и туризма
Республики Беларусь
_____ С.М.Ковальчук
«1» 04 2021

КРИТЕРИИ
отбора кандидатов для зачисления
в средние школы – училища олимпийского резерва
по велосипедному спорту

СОГЛАСОВАНО
Управление спорта
Министерства спорта
и туризма Республики
Беларусь
_____
«___» _____2021

СОГЛАСОВАНО
Заместитель Министра
спорта и туризма
Республики Беларусь
_____ А.И.Барауля
«___» _____2021

СОГЛАСОВАНО
Директор учреждения
образования
”Республиканское
государственное училище
олимпийского резерва“
_____ А.В.Власюк
«___» _____2021

СОГЛАСОВАНО
Директор учреждения
”Республиканский центр
олимпийской подготовки
по велосипедному
спорту“
_____ Д.Л.Толкачёв
«___» _____2021

СОГЛАСОВАНО
Председатель
общественного
объединения
”Белорусская федерация
велосипедного спорта“
_____ Н.В.Цилинская
«23» 08 2021

Минск
2021

I. Для участия в отборе кандидатов для зачисления в средние школы – училища олимпийского резерва (далее – училища олимпийского резерва) для получения общего среднего образования необходимо от лица кандидата или специализированного учебно-спортивного учреждения, в котором он проходит спортивную подготовку, направить следующую информацию в соответствующее учреждение образования:

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ	
Фамилия, имя, отчество	
Дата рождения	
Территориальная принадлежность	
Вид спорта	
Спортивный разряд (звание)	
Принадлежность к национальной (сборной) команде Республики Беларусь по виду спорта (член, стажер, член резервного состава)	
Текущий спортивный результат (ранг соревнований, вид программы, занятое место, количество участников в виде программы), рейтинг (республиканский)*	
Спортивный результат, предшествующий за год до зачисления, рейтинг (республиканский)*	

* при наличии официального рейтинга принятого республиканской федерацией по виду спорта

II. Требования (нормативы) для кандидатов, поступающих в училища олимпийского резерва.

К сдаче нормативов допускаются лица, имеющие медицинскую справку установленного образца о допуске к занятиям избранным видом спорта.

НОРМАТИВЫ ПО ОФП

Возраст, лет	Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат	
			юноши	девушки
13 лет	Прыжок в длину с места (см.)	5	215	175
		4	205	170
		3	195	165
		2	185	160
		1	175	155
	Подтягивание в висе на перекладине (раз)	5	10	-
		4	8	-
		3	5	-
		2	3	-
		1	1	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	5	-	25
		4	-	20
		3	-	15
		2	-	10
		1	-	5
	Бег 1000 м (мин.)	5	3,40	4,20
		4	4,10	4,45
		3	4,40	5,05
		2	5,20	5,30
		1	5,50	6,00
	Прыжки на скамейку за 20 сек. (раз)	5	25	25
		4	22	22
		3	18	18
		2	14	14
		1	10	10

14 лет	Прыжок в длину с места (см.)	5	220	180
		4	210	175
		3	200	170
		2	190	165
		1	180	160
	Подтягивание в висе на перекладине (раз)	5	11	-
		4	9	-
		3	6	-
		2	4	-
		1	2	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	5	-	30
		4	-	24
		3	-	18
		2	-	12
		1	-	8
	Бег 1000 м (мин.)	5	3,35	4,10
		4	4,00	4,30
		3	4,30	4,50
		2	5,00	5,15
		1	5,35	5,45
	Прыжки на скамейку за 20 сек. (раз)	5	30	28
		4	26	24
		3	22	21
		2	18	17
		1	15	14
15 лет	Прыжок в длину с места (см.)	5	225	185
		4	215	180
		3	205	175
		2	195	170
		1	185	165
	Подтягивание в висе на перекладине (раз)	5	12	-
		4	10	-
		3	8	-

		2	6	-
		1	4	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	5	-	33
		4	-	26
		3	-	21
		2	-	15
		1	-	10
16 лет	Прыжок в длину с места (см.)	5	230	190
		4	220	185
		3	210	180
		2	200	175
		1	190	170
	Подтягивание в висе на перекладине (раз)	5	13	-
		4	11	-
		3	9	-
		2	7	-
		1	5	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	5	-	35
		4	-	30
		3	-	24
		2	-	18
		1	-	12
17 лет	Прыжок в длину с места (см.)	5	235	195
		4	225	190
		3	215	185
		2	205	180
		1	195	175
	Подтягивание в висе на перекладине (раз)	5	14	-
		4	12	-
		3	10	-
		2	8	-
		1	6	-

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	5	-	38
		4	-	34
		3	-	28
		2	-	21
		1	-	15

НОРМАТИВЫ ПО СФП.

Нормативы по СФП проводятся с обязательным использованием велотренажера WATTBIKE либо иного интерактивного велотренажера, позволяющим выполнять ступенчатую нагрузку и определять индивидуальные мощностные зоны, максимальную величину ЧСС и максимальную анаэробную мощность, оценивать качество педалирования. При использовании велотренажера WATTBIKE тесты проводятся с применением комбинации воздушного и магнитного контуров нагрузки.

Возраст, лет	Контрольные упражнения, единицы измерения	Балл	Результат (Ватт/кг)	
			юноши	девушки
13 лет	6-ти сек. максимальное ускорение на велотренажере (тест пиковой мощности)	5	16,59	13,17
		4	15,11	12,09
		3	13,93	11,23
		2	12,74	10,37
		1	11,56	9.51
	30-ти сек. максимальное ускорение на велотренажере (спринт-тест)	5	8.63	7,02
		4	8.05	6.57
		3	7.59	6,21
		2	6,90	5,66
		1	6,21	5,12
14 лет	6-ти сек. максимальное ускорение на велотренажере (тест пиковой мощности)	5	16,89	13,39
		4	16,00	12,74
		3	14,81	11,88
		2	13,63	11,23
		1	12,44	10,15
	3-х минутный тест (аэробный тест)	5	4,70	4,17
		4	4,39	3,79
		3	3,98	3,40

		2	3,57	3,12
		1	3,15	2,64
15 лет	6-ти сек. максимальное ускорение на велотренажере (тест пиковой мощности)	5	17,18	13,60
		4	16,29	12,95
		3	15,41	12,09
		2	13,93	11,23
		1	12,15	9,94
	3-х минутный тест (аэробный тест)	5	4,81	4,17
		4	4,50	3,88
		3	4,19	3,50
		2	3,77	3,21
		1	3,05	2,55
	20- ти минутный тест (пороговый тест)	5	4,00	3,47
		4	3,64	3,06
		3	3,29	2,73
		2	2,75	2,32
		1	2,31	1,91
16 лет	30-ти сек. максимальное ускорение на велотренажере (спринт-тест)	5	8,40	6,84
		4	7,94	6,39
		3	7,48	6,03
		2	6,79	5,66
		1	6,21	5,12
	3-х минутный тест (аэробный тест)	5	4,81	4,17
		4	4,39	3,69
		3	3,98	3,31
		2	3,36	2,93
		1	2,84	2,36
	20- ти минутный тест (пороговый тест)	5	4,00	3,47
		4	3,73	3,23
		3	3,38	2,82
		2	2,93	2,40
		1	2,40	1,99

17 лет	30-ти сек. максимальное ускорение на велотренажере (спринт-тест)	5	8,51	6,93
		4	8,05	6,57
		3	7,59	6,12
		2	7,02	5,76
		1	6,33	5,21
	3-х минутный тест (аэробный тест)	5	4,91	4,26
		4	4,50	3,88
		3	4,08	3,40
		2	3,57	3,02
		1	2,95	2,45
	20- ти минутный тест (пороговый тест)	5	4,09	3,55
		4	3,73	3,23
		3	3,47	2,90
		2	3,11	2,49
		1	2,45	2,00

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ВЕЛОСИПЕДИСТА

Техническое мастерство спортсмена определяется методом визуального контроля, в ходе непосредственных наблюдений за действиями спортсмена. Задание выполняются на стадионе (площадке) учебных заведений. Границы каждого технического элемента комплекса должны быть обозначены.

Для выполнения комплекса тестовых заданий дается не более двух попыток. Выполнение тестовых заданий оценивается по результатам лучшей попытки. Процедура тестирования по всему комплексу заданий проводится в течение одного дня.

Тестовая программа включает в себя ряд базовых технических элементов, которые велосипедисты выполняют поочередно. За правильное (успешное) выполнение каждого из заданных элементов испытуемому начисляется 1 балл.

Общие требования к выполнению элементов техники велосипедного спорта:

Возрастная группа 13-14 лет:

В комплекс входят следующие элементы техники:

1.1 техника старта (уметь вставить ногу в контактные педали за определенный промежуток времени) – 1 балл;

1.2 техника стартового разгона (уметь набирать скорость без опоры на седло (способом «танцовщица») – 1 балл;

(исключить пробуксовку заднего колеса) – 1 балл;

1.3 техника равномерного прохождения дистанции (руки согнуть в локтевых суставах, туловище наклонить вперед, обратить внимание на работу ног при полном отсутствии раскачивания туловища, избегать резких замедлений и ускорений на заданном участке) – 1 балл;

1.4 техника торможения (после прохождения дистанции исключить резкое торможение, для предотвращения заноса и (или) падения) – 1 балл;

1.5 техника остановки (одновременно с остановкой велосипеда, отстегнуть ногу от педали, поставить на землю и выпрямить корпус) – 1 балл;

Возрастная группа 15-16 лет:

В комплекс входят следующие элементы техники:

1.1 техника старта (уметь вставить ногу в контактные педали за определенный промежуток времени) – 1 балл;

1.2 техника стартового разгона (уметь набирать скорость без опоры на седло (способом «танцовщица») – 1 балл;
(исключить пробуксовку заднего колеса) – 1 балл;

1.3 техника подбора передаточных соотношений и переключение передач (уметь увеличить (уменьшить) передаточное соотношение с изменением частоты педалирования) – 1 балл;

1.4 техника прыжка (уметь выполнить прыжок вверх с одновременным отрывом двух колес от земли. При приземлении сохранить прямолинейное движение) – 1 балл;

1.5 техника торможения (после прохождения дистанции исключить резкое торможение, для предотвращения заноса и (или) падения) – 1 балл;

1.6 техника остановки (одновременно с остановкой велосипеда, отстегнуть ногу от педали, поставить на землю и выпрямить корпус) – 1 балл;

Возрастная группа 17 лет:

В комплекс входят следующие элементы техники:

1.1 техника старта и стартового разгона (уметь вставить ногу в контактные педали за определенный промежуток времени и набирать скорость без опоры на седло (способом «танцовщица», исключая пробуксовку заднего колеса) – 1 балл;

1.2 техника подбора передаточных соотношений и переключение передач (уметь увеличить (уменьшить) передаточное соотношение с изменением частоты педалирования) – 1 балл;

1.3 техника прыжка (уметь выполнить прыжок вверх с одновременным отрывом двух колес от земли. При приземлении сохранить прямолинейное движение) – 1 балл;

1.4 техника «сюрпляса» (уметь сохранять равновесие не менее 10-15 сек. при отсутствии поступательного движения) – 2 балла;

1.5 техника переноса предмета (уметь взять велосипедную флягу с земли и перенести на заданное расстояние, не отстегивая педали) – 1 балл;

1.6. техника торможения и остановки (исключить резкое торможение, одновременно с остановкой велосипеда, отстегнуть ногу от педали, поставить на землю и выпрямить корпус) – 1 балл.

СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ (при сравнении спортивных результатов, учитывается один лучший результат)

ШКАЛА ОЦЕНКИ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ		
Наименование спортивного соревнования	**Занятое место**	**Количество баллов**
Юношеские Олимпийские игры, первенство мира	1-8 место (индивидуальные виды программы) 1-6 место (командные виды программы)	10 баллов
	9-16 место (индивидуальные виды программы) 7-10 место (командные виды программы)	8 баллов
	участие	5 баллов
Европейский юношеский олимпийский фестиваль, первенство Европы	1-8 место (индивидуальные виды программы) 1-6 место (командные виды программы)	8 баллов
	9-16 место (индивидуальные виды программы) 7-10 место (командные виды программы)	6 баллов
	участие	4 балла
Международные соревнования, включенные в календарь международного союза велосипедистов	1-6 место (индивидуальные виды программы) 1-3 место (командные виды программы)	6 баллов
	7-12 место (индивидуальные виды программы) 4-6 место (командные виды программы)	4 балла
	участие	2 балла
Олимпийские дни молодежи Республики Беларусь, первенство Республики Беларусь	1-3 место (индивидуальные виды программы) 1 место (командные виды программы)	4 балла
	4-6 место (индивидуальные виды программы) 2 место (командные виды программы)	3 балла
	участие	1 балл
Соревнования, включенные в республиканский календарный план спортивных мероприятий	1-2 место (индивидуальные виды программы) 1 место (командные виды программы)	3 балла

	3-5 место (индивидуальные виды программы)	2 балла
	участие	1 балл
Соревнования, не включенные в республиканский календарный план спортивных мероприятий	1 место (индивидуальные виды программы)	1 балл
	2-3 место (индивидуальные виды программы)	0,5 балла

III. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

По итогам сдачи нормативов (ОФП, СФП, техническая подготовленность) и предоставлении документов, подтверждающих спортивный результат (справка, копия протокола или др.), определяется очередность кандидатов для зачисления в училища олимпийского резерва.

В случае равенства набранных баллов несколькими испытуемыми, применяется шкала приоритетных показателей, оцениваемых при зачислении в училища олимпийского резерва.

ШКАЛА ПРИОРИТЕТНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ		
Возраст	Приоритетность показателей	Показатель
13-14 лет	1	Показатель нормативов по ОФП
	2	Показатель нормативов по СФП
	3	Техническая подготовленность велосипедиста
	4	Спортивный результат
15-16 лет	1	Спортивный результат
	2	Техническая подготовленность велосипедиста
	3	Показатель нормативов по ОФП
	4	Показатель нормативов по СФП
17 лет	1	Спортивный результат
	2	Техническая подготовленность велосипедиста
	3	Показатель нормативов по СФП
	4	Показатель нормативов по ОФП