**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**

**ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**(спортивно-оздоровительный этап)**

**ПО ВИДУ СПОРТА ТРИАТЛОН**

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки

по виду спорта триатлон

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.3. | Бег 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| 7.10 | 7.35 | 6.10 | 6.30 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 110 | 105 | 130 | 120 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Приседания (за 15 с) | количество раз | не менее | | не менее | |
| 5 | 6 | 8 | 7 |
| 2.2. | Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата | см | не более | | не более | |
| - | - | 70 | 65 |
| 2.3. | Плавание 100 м | мин, с | не более | | не более | |
| - | - | 2.00 | 2.10 |

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки

по виду спорта триатлон

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 10,9 | 11,3 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 10.2 | 12.10 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 13 | 7 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 150 | 135 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Плавание 200 м | мин, с | не более | |
| 3.50 | 4.10 |
| 2.2. | Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата | см | не более | |
| 65 | 60 |