**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  |