

Приложение № 6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«триатлон», утвержденному приказом
Минспорта России
от «24» ноября 2025 г. № 1017

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «триатлон»**

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивных дисциплин вида спорта «триатлон» (за исключением спортивных дисциплин «ПОДА», «Сл - триатлон»)						
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			8,6	9,1	6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Бег на 1 000 м	мин, с	-		не более	
			-	-	6.30	6.55
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			95	87	122	117
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	
			-	-	70	65
2.3.	Плавание 100 м	мин, с	-		не более	
			-	-	2.00	2.10

Приложение № 7
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«триатлон», утвержденному приказом
Минспорта России
от «24» ноября 2025 г. № 1047

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) по виду спорта «триатлон»**

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивных дисциплин вида спорта «триатлон» (за исключением спортивных дисциплин «ПОДА», «Сл - триатлон»)				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Приложение № 8
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«триатлон», утвержденному приказом
Минспорта России
от «24» ноября 2025 г. № 1017

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования
спортивного мастерства по виду спорта «триатлон»**

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивных дисциплин вида спорта «триатлон» (за исключением спортивных дисциплин «ПОДА», «Сл - триатлон»)				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 300 м	мин, с	не более	
			4.30	4.50
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Приложение № 9
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«триатлон», утвержденному приказом
Минспорта России
от «24» ноября 2025 г. № 1017

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания)
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «триатлон»**

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивных дисциплин вида спорта «триатлон» (за исключением спортивных дисциплин «ПОДА», «Сл - триатлон»)				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 300 м	мин, с	не более	
			3.55	4.10
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			