

**1. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «триатлон»**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                        | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |         |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                                |                                                   |                      | Мальчики                     | Девочки | Мальчики                        | Девочки |
| 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<br>в упоре лежа на полу | количество<br>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<br>толчком двумя ногами    | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                   |                      | 95                           | 87      | 122                             | 117     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                   |                      |                              |         |                                 |         |
| 2.1.                                           | Приседания (за 15 с)                              | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                   |                      | 5                            | 6       | 8                               | 7       |
| 2.2.                                           | Выкрут прямых рук вперед-<br>назад. Ширина хвата  | см                   | -                            |         | не более                        |         |
|                                                |                                                   |                      | -                            | -       | 70                              | 65      |
| 2.3.                                           | Плавание 100 м                                    | мин, с               | -                            |         | не более                        |         |
|                                                |                                                   |                      | -                            | -       | 2.00                            | 2.10    |

2. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы **на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «триатлон»**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                        | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                |                                                   |                      | юноши    | девушки |
| 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<br>на полу | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                   |                      | 13       | 7       |
| 1.4.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>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.<br>Ширина хвата   | см                   | не более |         |
|                                                |                                                   |                      | 65       | 60      |