

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МУ ДО «СШОР»
 «Специальная школа
 Н. В. Вульфакова
 резервного
 г. Ярославль * 80 лет *

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

мальчики

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (до года обучения)
			1 балл
1	Бег на 30 м	с	не более 6,9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее 7
3	Бег 1000 м	Мин, с	не более 7.10
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110
5	Приседания (за 15 с)	Количество раз	не менее 5

Итоговый балл: 5

девочки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (до года обучения)
			1 балл
1	Бег на 30 м	с	не более 7,1
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее 4
3	Бег 1000 м	Мин, с	не более 7.35
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 105
5	Приседания (за 15 с)	Количество раз	не менее 6

Итоговый балл: 5

мальчики

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (свыше года обучения)
			1 балл
1	Бег на 30 м	с	не более 6,2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее 10
3	Бег 1000 м	Мин, с	не более 6.10
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130
5	Приседания (за 15 с)	Количество раз	не менее 8
6	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более 70
7	Плавание 100 м	Мин, с	не более 2.00

Итоговый балл: 7

девочки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (до года обучения)
			1 балл
1	Бег на 30 м	с	не более 6.4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее 5
3	Бег 1000 м	Мин, с	не более 6.30
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 120
5	Приседания (за 15 с)	Количество раз	не менее 7
6	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более 65
7	Плавание 100 м	Мин, с	не более 2.10

Итоговый балл: 7

**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»**

юноши

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (свыше года обучения)
			1 балл
1	Бег на 60 м	с	не более 10,9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее 13
3	Бег 2000 м	Мин, с	не более 10.2
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150
5	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более 65
6	Плавание 200 м	Мин, с	не более 3.50
7	Уровень спортивной квалификации	спортивный разряд (до трех лет)	Т-1 третий юношеский разряд Т-2 второй юношеский разряд Т-3 первый юношеский разряд, третий спортивный разряд
		спортивный разряд (свыше трех лет)	Т-4, Т-5 второй спортивный разряд, первый спортивный разряд

Итоговый балл: 7

девушки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (свыше года обучения)
			1 балл
1	Бег на 60 м	с	не более 11,3
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее 7
3	Бег 2000 м	Мин, с	не более 12.10
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 135

5	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более 60
6	Плавание 200 м	Мин, с	не более 4.10
7	Уровень спортивной квалификации	спортивный разряд (до трех лет)	Т-1 третий юношеский разряд Т-2 второй юношеский разряд Т-3 первый юношеский разряд, третий спортивный разряд
		спортивный разряд (свыше трех лет)	Т-4, Т-5 второй спортивный разряд, первый спортивный разряд

Итоговый балл: 7

**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»**

юноши

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (свыше года обучения)
			1 балл
1	Бег на 60 м	с	не более 9,6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее 24
3	Бег 2000 м	Мин, с	не более 8.00
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190
5	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более 65
6	Плавание 300 м	Мин, с	не более 4.30
7	Уровень спортивной квалификации	спортивный разряд	«кандидат в мастера спорта»

Итоговый балл: 7

девушки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (свыше года обучения)
			1 балл
1	Бег на 60 м	с	не более 10,6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее 10
3	Бег 2000 м	Мин, с	не более 9.00
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160
5	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более 60
6	Плавание 300 м	Мин, с	не более 4.50
7	Уровень спортивной квалификации	спортивный разряд	«кандидат в мастера спорта»

Итоговый балл: 7

**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»**

мужчины

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (свыше года обучения)
			1 балл
1	Бег на 60 м	с	не более 8,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее 31
3	Бег 2000 м	Мин, с	не более 6.4
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 210
5	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более 65
6	Плавание 300 м	Мин, с	не более 3.55
7	Уровень спортивной квалификации	спортивное звание	«мастер спорта России»

Итоговый балл: 7

женщины

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (свыше года обучения)
			1 балл
1	Бег на 60 м	с	не более 10,1
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее 11
3	Бег 2000 м	Мин, с	не более 7.4
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170
5	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более 60
6	Плавание 300 м	Мин, с	не более 4.10
7	Уровень спортивной квалификации	спортивное звание	«мастер спорта России»

Итоговый балл: 7