Приложение 5

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»

(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическоекачество | Контрольные упражнения (тесты) |
| юноши | девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м(не более 5,8 с) | Бег на 30 м(не более 6,2 с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад(ширина хвата не более 70 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад(ширина хвата не более 65 см) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 150 см) | Прыжок в длину с места(не менее 140 см) |
| Приседания за 15,0 с(не менее 10 раз) | Приседания за 15,0 с(не менее 8 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 6 раз) |