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 физическое  качество | 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) |