Приложение 8

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «триатлон»

(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| мужчины | женщины |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 7,8 с) | Бег 60 м (не более 8,9 с) |
| Выносливость | Плавание 500 м (не более 6 мин. 10 с) | Плавание 500 м (не более 6 мин. 30 с) |
| Бег 3000 м (не более 9 мин. 30 с) | Бег 3000 м (не более 11 мин. 0,0 с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук  вперед-назад (ширина хвата не более 65 см) | Выкрут прямых рук  вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта | |