Приложение 6

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 учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| юноши | девушки |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 10,0 с) | Бег 60 м (не более 11,0 с) |
| Выносливость | Плавание 300 м  (не более 4 мин. 30 с) | Плавание 300 м (не более 5 мин. 0,0 с) |
| Бег 1000 м (не более 4 мин. 30 с) | Бег 1000 м (не более 5 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 165 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 150 см) |
| Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Первый юношеский спортивный разряд | |