Приложение 7

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 спортивного совершенствования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| юноши | девушки |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 8,2 с) | Бег 60 м (не более 9,4 с) |
| Выносливость | Плавание 500 м (не более 6 мин. 30 с) | Плавание 500 м (не более 7 мин. 0,0 с) |
| Бег 3000 м (не более 10 мин. 30 с) | Бег 3000 м (не более 12 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 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа (не менее 12 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | І спортивный разряд - Мастер спорта | |