Приложение 6

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»

(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемые физические  качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 60 м  (не более 10,8 с) | Бег на 60 м  (не более 11,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 9,3 см) | Челночный бег 3х10 м (не более 9,3 см) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 145 см) |
| Выносливость | Бег на 1500 м  (не более 7 мин 55 с) | Бег на 1500 м  (не более 8 мин 35 с) |
| Для спортивных дисциплин: летнее пятиборье, летнее четырехборье | |
| Плавание 50 м (не более 1 мин 10 с) | Плавание 50 м (не более 1 мин 30 с) |
| Для спортивной дисциплины: зимнее троеборье | |
| Лыжная гонка 3 км  (не более 16 мин 50 с) | Лыжная гонка 2 км  (не более 14 мин) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 3 раз) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |