Приложение 7

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 этапе спортивного совершенствования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемые физические  качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 60 м  (не более 8,2 с) | Бег на 60 м  (не более 9,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 8,6 см) | Челночный бег 3х10 м (не более 9 см) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
| Для спортивных дисциплин: летнее пятиборье, летнее четырехборье | |
| (не менее 13 раз) | (не менее 16 раз) |
| Для спортивной дисциплины: зимнее троеборье | |
| (не менее 25 раз) | (не менее 65 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 175 см) |
| Выносливость | Бег на 3000 м  (не более 10 мин 40 с) | Бег на 2000 м  (не более 9 мин 20 с) |
| Для спортивных дисциплин: летнее пятиборье, летнее четырехборье | |
| Плавание 100 м (не более 1 мин 18 с) | Плавание 100 м (не более 1 мин 25 с) |
| Для спортивной дисциплины: зимнее троеборье | |
| Лыжная гонка 10 км  (не более 35 мин) | Лыжная гонка 5 км  (не более 19 мин 6 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп  (не менее 6 см) | Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп  (не менее 7 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |