Приложение 8

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 высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемые физическиекачества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 100 м(не более 12,2 с) | Бег на 100 м(не более 13,7 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 8,2 см) | Челночный бег 3х10 м (не более 8,6 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 29 раз) | (не менее 83 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
| Выносливость | Бег на 3000 м(не более 10 мин 20 с) | Бег на 2000 м(не более 7 мин 50 с) |
| Для спортивных дисциплин: летнее пятиборье, летнее четырехборье |
| Плавание 100 м (не более 1 мин 11 с) | Плавание 100 м (не более 1 мин 20 с) |
| Для спортивной дисциплины: зимнее троеборье |
| Лыжная гонка 10 км (не более 32 мин) | Лыжная гонка 5 км (не более 19 мин) |
| 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 |
| Спортивное звание | Мастер спорта |