

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы  
на этапе начальной подготовки по виду спорта «триатлон»**

№	Нормативы	Единица измерения	Баллы	Юноши (год обучения)				Девушки (год обучения)			
				1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>											
1.1.	Бег на 30 м	Секунда (с)	5	6,5	5,6	5,6	5,6	6,7	5,7	5,7	5,7
			4	6,6	5,8	5,8	5,8	6,8	5,9	5,9	5,9
			3	6,7	6	6	6	6,9	6,1	6,1	6,1
			2	6,8	6,1	6,1	6,1	7	6,3	6,3	6,3
			1	6,9	6,2	6,2	6,2	7,1	6,4	6,4	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	5	11	14	14	14	8	9	9	9
			4	10	13	13	13	7	8	8	8
			3	9	12	12	12	6	7	7	7
			2	8	11	11	11	5	6	6	6
			1	7	10	10	10	4	5	5	5
1.3.	Бег на 1000 м	Минута, секунда (мин.с)	5	6.30	5.30	5.30	5.30	6.55	5.50	5.50	5.50
			4	6.40	5.40	5.40	5.40	7.05	6.00	6.00	6.00
			3	6.50	5.50	5.50	5.50	7.15	6.10	6.10	6.10
			2	7.00	6.00	6.00	6.00	7.25	6.20	6.20	6.20
			1	7.10	6.10	6.10	6.10	7.35	6.30	6.30	6.30
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Сантиметр (см)	5	130	150	150	150	125	140	140	140
			4	125	145	145	145	120	135	135	135
			3	120	140	140	140	115	130	130	130
			2	115	135	135	135	110	125	125	125
			1	110	130	130	130	105	120	120	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>											
2.1.	Приседания за 15 с	Количество раз	5	9	12	12	12	10	11	11	11
			4	8	11	11	11	9	10	10	10

			4	8	11	11	11	9	10	10	10
			3	7	10	10	10	8	9	9	9
			2	6	9	9	9	7	8	8	8
			1	5	8	8	8	6	7	7	7
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата.	см	5	выполнение с любой шириной хвата	70	70	70	выполнение с любой шириной хвата	65	65	65
2.3.	Плавание 100 м	Минута, секунда (мин.с)	5	-	1.56	1.56	1.56	-	2.06	2.06	2.06
			4	-	1.57	1.57	1.57	-	2.07	2.07	2.07
			3	-	1.58	1.58	1.58	-	2.08	2.08	2.08
			2	-	1.59	1.59	1.59	-	2.09	2.09	2.09
			1	-	2.0	2.0	2.0	-	2.10	2.10	2.10
<b>3. Обязательная спортивная подготовка</b>											
3.1.	Велосипедная подготовка (дистанция - фигурное вождение)	дистанция	5	проехать	проехать	проехать	проехать	проехать	проехать	проехать	проехать
3.2.	Плавание 50 м	дистанция	5	доплыть	-	-	-	доплыть	-	-	-
<b>4. Соревновательная деятельность</b>											
4.1.	Контрольные соревнования	Количество соревнований, не менее	5	-	1	6	6	-	1	6	6

**Условия перевода учащихся:**

Для перевода в группу начальной подготовки 2 года обучения необходимо выполнить все нормативы и набрать не менее 27 баллов

Для перевода в группу начальной подготовки 3 года обучения необходимо выполнить все нормативы и набрать не менее 32 баллов

Для перевода в группу начальной подготовки 4 года обучения необходимо выполнить все нормативы и набрать не менее 37 баллов

Максимальный балл для групп начальной подготовки 45 баллов

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «триатлон»**

№	Нормативы	Единица измерения	Баллы	Юноши (год обучения)					Девушки (год обучения)				
				1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>													
1.1.	Бег на 60 м	Секунда (с)	5	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6	10,6	10,6	10,6	10,6	10,6
			4	10	10	10	10	10	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8
			3	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3	11	11	11	11	11
			2	10,6	10,6	10,6	10,6	10,6	11,2	11,2	11,2	11,2	11,2
			1	10,9	10,9	10,9	10,9	10,9	11,3	11,3	11,3	11,3	11,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	5	24	24	24	24	24	11	11	11	11	11
			4	21	21	21	21	21	10	10	10	10	10
			3	18	18	18	18	18	9	9	9	9	9
			2	15	15	15	15	15	8	8	8	8	8
			1	13	13	13	13	13	7	7	7	7	7
1.3.	Бег на 2000 м	Минута, секунда (мин.с)	5	8.00	8.00	8.00	8.00	8.00	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00
			4	8.40	8.40	8.40	8.40	8.40	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50
			3	9.10	9.10	9.10	9.10	9.10	10.40	10.40	10.40	10.40	10.40
			2	9.40	9.40	9.40	9.40	9.40	11.20	11.20	11.20	11.20	11.20
			1	10.20	10.20	10.20	10.20	10.20	12.10	12.10	12.10	12.10	12.10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Сантиметр (см)	5	190	190	190	190	190	160	160	160	160	160
			4	180	180	180	180	180	150	150	150	150	150
			3	170	170	170	170	170	145	145	145	145	145
			2	160	160	160	160	160	140	140	140	140	140
			1	150	150	150	150	150	135	135	135	135	135
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>													
2.1.	Плавание 200 м	Минута, секунда (мин.с)	5	3.36	3.36	3.36	3.36	3.36	3.54	3.54	3.54	3.54	3.54
			4	3.38	3.38	3.38	3.38	3.38	3.58	3.58	3.58	3.58	3.58
			3	3.42	3.42	3.42	3.42	3.42	4.02	4.02	4.02	4.02	4.02
			2	3.46	3.46	3.46	3.46	3.46	4.06	4.06	4.06	4.06	4.06
			1	3.50	3.50	3.50	3.50	3.50	4.10	4.10	4.10	4.10	4.10
2.2.	Выкрут прямых рук	см	5	65	65	65	65	65	60	60	60	60	60

	вперед-назад. Ширина хвата.												
3.Обязательная спортивная подготовка													
3.1.	Велосипедная подготовка (проехать, не менее)	км	5	15	25	35	45	55	15	25	35	45	55
4.Уровень спортивной квалификации													
4.1.	Выполнение спортивных разрядов (не менее)	спортивный разряд	5	первый, второй, третий юношеский	первый, второй, третий юношеский	первый, второй, третий юношеский	первый, второй, третий	первый, второй, третий	первый, второй, третий юношеский	первый, второй, третий юношеский	первый, второй, третий юношеский	первый, второй, третий	первый, второй, третий
5.Соревновательная деятельность													
5.1.	Контрольные соревнования	Количество соревнований, не менее	5	8	10	10	10	10	8	10	10	10	10
5.2.	Отборочные соревнования	Количество соревнований, не менее	5	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4
5.3.	Основные соревнования	Количество соревнований, не менее	5	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3

Условия перевода учащихся:

Для перевода в группу учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1 года обучения необходимо выполнить все нормативы и набрать не менее 35 баллов.

Для перевода в группу учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2 года обучения необходимо выполнить все нормативы и набрать не менее 38 баллов.

Для перевода в группу учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3 года обучения необходимо выполнить все нормативы и набрать не менее 41 баллов.

Для перевода в группу учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4 года обучения необходимо выполнить все нормативы и набрать не менее 44 баллов.

Для перевода в группу учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 5 года обучения необходимо выполнить все нормативы и набрать не менее 47 баллов.

Максимальный балл для групп учебно-тренировочного этапа 55 баллов

**Приложение №4.3**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «триатлон»**

№	Нормативы	Единица измерения	Юноши	Девушки
			1 год и далее	1 год и далее
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	Секунда (с)	9,6	10,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	24	11
1.3.	Бег на 2000 м	Минута, секунда (мин.с)	8.00	9.00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Сантиметр (см)	190	160
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание 300 м	Минута, секунда (мин.с)	4.30	4.50

2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата.	см	65	60
3.Обязательная спортивная подготовка				
3.1.	Велосипедная подготовка (проехать , не менее)	км	60	60
4.Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Выполнение спортивных разрядов (не менее)	спортивный разряд	кандидат в мастера спорта	кандидат в мастера спорта
5.Соревновательная деятельность				
5.1.	Контрольные соревнования	Количество соревнований, не менее	12	12
5.2.	Отборочные соревнования	Количество соревнований, не менее	4	4
5.3.	Основные соревнования	Количество соревнований, не менее	4	4

Условия перевода учащихся:

Для перевода в группу совершенствования спортивного мастерства 1 года и далее необходимо выполнить все нормативы.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «триатлон»**

№	Нормативы	Единица измерения	Юноши	Девушки
			1 год и далее	1 год и далее
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	Секунда (с)	8,8	10,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	31	11
1.3.	Бег на 2000 м	Минута, секунда (мин.с)	6.40	7.40
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Сантиметр (см)	210	170

**2. Нормативы специальной физической подготовки**

2.1.	Плавание 300 м	Минута, секунда (мин.с)	3.55	4.10
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад.	см	65	60

	Ширина хвата.			
3.Обязательная спортивная подготовка				
3.1.	Велосипедная подготовка (проехать, не менее)	км	80	80
4.Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Выполнение спортивных разрядов (не менее)	спортивное звание	мастер спорта	мастер спорта
5.Соревновательная деятельность				
5.1.	Контрольные соревнования	Количество соревнований, не менее	12	12
5.2.	Отборочные соревнования	Количество соревнований, не менее	4	4
5.3.	Основные соревнования	Количество соревнований, не менее	4	4

Условия перевода учащихся:

Для перевода в группу высшего спортивного мастерства 1 года и далее необходимо выполнить все нормативы.