

Рассмотрено на тренерском совете  
Протокол № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019г.  
Старший тренер \_\_\_\_\_ А.Н.Христофоров

Утверждено приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019г.  
Директор МАУ «СШОР» \_\_\_\_\_  
«Здоровый мир» \_\_\_\_\_ С.Л.Гансерок

Отделение триатлона 2020 год.

НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Оценка	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м	5 (отлично)	5,4	5,8
		4 (хорошо)	5,6	6,0
		3 (удовлетворительно)	5,8	6,2
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	5 (отлично)	60	55
		4 (хорошо)	65	60
		3 (удовлетворительно)	70	65
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	5 (отлично)	160	150
		4 (хорошо)	155	145
		3 (удовлетворительно)	150	140
	Приседания за 15,0 с	5 (отлично)	15	12
		4 (хорошо)	12	10
		3 (удовлетворительно)	10	8
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	5 (отлично)	14	10
		4 (хорошо)	12	8
		3 (удовлетворительно)	10	6

Рассмотрено на тренерском совете  
 Протокол № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019г.  
 Старший тренер \_\_\_\_\_ А.Н.Христофоров

Утверждено приказом № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019г.  
 Директор МАУ «СШОР»  
 «Здоровый мир» \_\_\_\_\_ С.Л.Гансерок

**Отделение триатлона 2020 год.**

**НОРМАТИВЫ  
 ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
 ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
 (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ОТДЕЛЕНИЯ ТРИАТЛОНА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Оценка	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м	5 (отлично)	9.0	10.0
		4 (хорошо)	9.5	10.5
		3 (удовлетворительно)	10.0	11.0
Выносливость	Плавание 300 м	5 (отлично)	4.00	4.20
		4 (хорошо)	4.15	4.40
		3 (удовлетворительно)	4.30	5.00
	Бег 1000 м	5 (отлично)	3.30	4.00
		4 (хорошо)	4.00	4.30
		3 (удовлетворительно)	4.30	5.00
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	5 (отлично)	55	50
		4 (хорошо)	60	55
		3 (удовлетворительно)	65	60
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	5 (отлично)	175	160
		4 (хорошо)	170	155
		3 (удовлетворительно)	165	150
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5 (отлично)	25	20
		4 (хорошо)	20	15
		3 (удовлетворительно)	15	10
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	преодоление дистанции 300м по треугольнику из трех буйков		
		спрыгивание с велосипеда на скорости 15км/ч.		
		запрыгивание на велосипед способом «самокат»		
		уметь педалировать на велотренажере с частотой 120об/мин.		
		выполнение упражнения «восьмерка» на велосипеде.		
Спортивный разряд		Первый юношеский спортивный разряд		



Рассмотрено на тренерском совете  
 Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019г.  
 Старший тренер \_\_\_\_\_ А.Н.Христофоров

Утверждено приказом № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019г.  
 Директор МАУ «СПОРТ» \_\_\_\_\_  
 «Здоровый мир» \_\_\_\_\_ С.Л.Гансерок

### Отделение триатлона 2020 год.

#### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ОТДЕЛЕНИЯ ТРИАТЛОНА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Оценка	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м	5 (отлично)	7.8	9.0
		4 (хорошо)	8.0	9.2
		3 (удовлетворительно)	8.2	9.4
Выносливость	Плавание 500 м	5 (отлично)	6.00	6.20
		4 (хорошо)	6.15	6.40
		3 (удовлетворительно)	6.30	7.00
	Бег 3000 м	5 (отлично)	9.30	11.00
		4 (хорошо)	10.00	11.30
		3 (удовлетворительно)	10.30	12.00
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	5 (отлично)	55	50
		4 (хорошо)	60	55
		3 (удовлетворительно)	65	60
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	5 (отлично)	200	170
		4 (хорошо)	190	165
		3 (удовлетворительно)	180	160
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5 (отлично)	30	20
		4 (хорошо)	25	15
		3 (удовлетворительно)	20	12
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	преодоление дистанции 30м по «мелководью» глубина 50-80см. методом заныривания		
		преодолеть дистанцию 50м. до буя и назад без плавательных очков		
		уметь педалировать на велотренажере с частотой 150об/мин.		
		умение одевать велотуфли во время движения на велосипеде		
		умение снимать велотуфли во время движения на велосипеде		
Спортивный разряд		спрыгивание с велосипеда на скорости 18км/ч.		
		Кандидат в мастера спорта		