

Приложение 9
к Положению о промежуточной и
итоговой аттестации спортсменов
муниципального учреждения
«Спортивная школа
олимпийского резерва № 3»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этап начальной подготовки первого года обучения
по виду спорта «Полиатлон»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6с)	Бег на 30 м (не более 6,5с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 35с)	Бег 500 м (не более 2 мин 50с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Полиатлон»**

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,5с)	Бег на 30 м (не более 6,0с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,7с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 18раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140см)	Прыжок в длину с места (не менее 135см)

Выносливость	Бег 500 м (не менее 2мин 15с)	Бег 500 м (не менее 2мин 30с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Полиатлон»

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8с)	Бег 60 м (не более 11,2с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160см)	Прыжок в длину с места (не менее 145см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 55с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 35с)
	Для спортивных дисциплин: летнее пятиборье, летнее четырехборье	
	Плавание 50 м (не более 1 мин 10с)	Плавание 50 м (не более 1 мин 30с)
	Для спортивной дисциплины: зимнее троеборье	
Гибкость	Лыжная гонка 3 км (не более 16 мин 50с)	Лыжная гонка 2 км (не более 14 мин)
	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, коснуться пола пальцами рук (не менее 3 раз)	
Техническое мастерство*	+	
Наличие спортивного разряда (звания)	Первый юн. разряд	

* Обязательное выполнение технической программы:

летний полиатлон:

- Владение техникой изготовления к стрельбе из ПВ с упором на локоть;
- Владение техникой метания меча;

зимний полиатлон:

- Владение техникой изготовления к стрельбе из ПВ с упором на локоть;
- Владение техникой классических ходов на лыжах.

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Полиатлон»

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,6с)	Бег 60 м (не более 11,0с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,1с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165см)	Прыжок в длину с места (не менее 150с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 50с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 30с)
	Для спортивных дисциплин: летнее пятиборье, летнее четырехборье	
	Плавание 50 м (не более 1 мин 05с)	Плавание 50 м (не более 1 мин 25с)
	Для спортивной дисциплины: зимнее троеборье	
Гибкость	Лыжная гонка 3 км (не более 16 мин 30с)	Лыжная гонка 2 км (не более 13 мин 40с)
	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, коснуться пола пальцами рук (не менее 5 раз)	
Техническое мастерство*	+	
Наличие спортивного разряда (звания)	Первый юн.разряд	

* Обязательное выполнение технической программы:

летний полиатлон:

- Владение техникой старта в плавании;
- Владение техникой метания гранаты;

зимний полиатлон:

- Владение техникой подтягивания из виса на перекладине/сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- Владение техникой одновременного одношажного хода свободным стилем.

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Полиатлон»

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,4с)	Бег 60 м (не более 10,8с)

Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,9с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,2с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170см)	Прыжок в длину с места (не менее 155см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 45с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 25с)
	Для спортивных дисциплин: летнее пятиборье, летнее четырехборье	
	Плавание 50 м (не более 1мин)	Плавание 50 м (не более 1 мин 20с)
	Для спортивной дисциплины: зимнее троеборье	
Гибкость	Лыжная гонка 3 км (не более 16 мин 10с)	Лыжная гонка 2 км (не более 13 мин 20с)
	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, коснуться пола пальцами рук (не менее 7 раз)	
Техническое мастерство*	+	
Наличие спортивного разряда (звания)	Третий разряд	

* Обязательное выполнение технической программы:

летний полиатлон:

- Владение техникой изготовления к стрельбе из ПВ из положения «стоя»;
- Владение техникой плавания: прохождение поворота способом «мятник»;

зимний полиатлон:

- Владение техникой изготовления к стрельбе из ПВ из положения стоя;
- Владение техникой прохождения спусков на лыжах.

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Полиатлон»

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,2с)	Бег 60 м (не более 10,6с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,7с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,0с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175см)	Прыжок в длину с места (не менее 160см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 40с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 20с)
	Для спортивных дисциплин: летнее пятиборье, летнее четырехборье	

	Плавание 50 м (не более 55с)	Плавание 50 м (не более 1 мин 15с)
	Для спортивной дисциплины: зимнее троеборье	
	Лыжная гонка 3 км (не более 15 мин 50с)	Лыжная гонка 2 км (не более 13 мин)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, коснуться пола пальцами рук (не менее 8 раз)	
Техническое мастерство*	+	
Наличие спортивного разряда (звания)	Второй разряд	

* Обязательное выполнение технической программы:

летний полиатлон:

- Владение техникой бега на длинные дистанции;
- Владение техникой плавания: прохождение поворота кувирком;

зимний полиатлон:

- Владение техникой одновременного одношажного хода свободным стилем.

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Полиатлон»

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,0с)	Бег 60 м (не более 10,4с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,8с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180см)	Прыжок в длину с места (не менее 165см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 35с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 15с)
	Для спортивных дисциплин: летнее пятиборье, летнее четырехборье	
	Плавание 50 м (не более 50с)	Плавание 50 м (не более 1 мин 10с)
	Для спортивной дисциплины: зимнее троеборье	
	Лыжная гонка 3 км (не более 15 мин 30с)	Лыжная гонка 2 км (не более 12 мин 40с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, коснуться пола пальцами рук (не менее 9 раз)	
Техническое мастерство*	+	
Наличие спортивного разряда (звания)	Первый разряд	

* Обязательное выполнение технической программы:

летний полнатлон:

- Владение техникой низкого старта в спринте;
- Владение техникой бега на короткие дистанции;

зимний полнатлон:

- Владение техникой прохождения поворотов на лыжах.

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Полнатлон»

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,2с)	Бег 60 м (не более 9,2с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,4с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,7с)
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 200см)	Прыжок в длину с места (не менее 175см)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 10 мин 40с)	Бег 2000 м (не более 9 мин 20с)
	Для спортивных дисциплин: летнее пятиборье, летнее четырехборье	
	Плавание 100 м (не более 1 мин 18с)	Плавание 100 м (не более 1 мин 25с)
	Для спортивной дисциплины: зимнее троеборье	
	Лыжная гонка 10 км (не более 35 мин)	Лыжная гонка 5 км (не более 19 мин 6с)
Гибкость	Наклон в перед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 6 см)	Наклон в перед 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*	+	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

* Обязательное выполнение технической программы:

летний полнатлон:

- Достижение высокой степени мастерства в технике изготовления к стрельбе из ПВ из положения стоя ;
- Достижение высокой степени мастерства в технике бега на длинные и короткие дистанции;

зимний полнатлон:

- Достижение высокой степени мастерства в технике изготовления к стрельбе из ПВ из положения стоя;

- Достижение высокой степени мастерства в технике подтягивания из виса на перекладине/сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Полиатлон»

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,0с)	Бег 60 м (не более 9,0с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,3с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,6с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
	Для спортивных дисциплин: летнее пятиборье, летнее четырехборье	
	не менее 14 раз	не менее 17 раз
	Для спортивной дисциплины: зимнее троеборье	
	не менее 27 раз	не менее 72 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 205см)	Прыжок в длину с места (не менее 180см)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 10 мин 35с)	Бег 2000 м (не более 9 мин 15с)
	Для спортивных дисциплин: летнее пятиборье, летнее четырехборье	
	Плавание 100 м (не более 1 мин 15с)	Плавание 100 м (не более 1 мин 23с)
	Для спортивной дисциплины: зимнее троеборье	
	Лыжная гонка 10 км (не более 34 мин)	Лыжная гонка 5 км (не более 18 мин 30с)
Гибкость	Наклон в перед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 6см)	Наклон в перед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 7см)
Техническое мастерство*	+	
Наличие спортивного разряда (звания)	Кандидат в мастера спорта	

* Обязательное выполнение технической программы:

летний полиатлон:

- Достижение высокой степени мастерства в технике плавания (старт, прохождение поворота);

зимний полиатлон:

- Достижение высокой степени мастерства в технике свободного хода на лыжах.

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Полиатлон»

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 7,8с)	Бег 60 м (не более 8,8с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,2с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
	Для спортивных дисциплин: летнее пятиборье, летнее четырехборье	
	не менее 15 раз	не менее 18 раз
	Для спортивной дисциплины: зимнее троеборье	
	не менее 28 раз	не менее 76 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210см)	Прыжок в длину с места (не менее 185см)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 10 мин 30с)	Бег 2000 м (не более 9 мин 10с)
	Для спортивных дисциплин: летнее пятиборье, летнее четырехборье	
	Плавание 100 м (не более 1 мин 12с)	Плавание 100 м (не более 1 мин 21с)
	Для спортивной дисциплины: зимнее троеборье	
	Лыжная гонка 10 км (не более 33 мин)	Лыжная гонка 5 км (не более 18 мин)
Гибкость	Наклон в перед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 6см)	Наклон в перед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 7см)
Техническое мастерство*	+	
Наличие спортивного разряда (звания)	Кандидат в мастера спорта	

* Обязательное выполнение технической программы:

летний полиатлон:

- Достижение высокой степени мастерства в технике плавания (старт, прохождение поворота);

зимний полиатлон:

- Достижение высокой степени мастерства в технике свободного хода на лыжах.

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «Полиатлон»

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 12,1с)	Бег 100 м (не более 13,7)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,2с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,6с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230см)	Прыжок в длину с места (не менее 190см)
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	
Выносливость	Бег 3000 м (не более 10мин 20с)	Бег 2000 м (не более 7 мин 50с)
	Для спортивных дисциплин: летнее пятиборье, летнее четырехборье	
	Плавание 100 м (не более 1 мин 11с)	Плавание 100 м (не более 1 мин 20с)
	Для спортивной дисциплины: зимнее троеборье	
Гибкость	Лыжная гонка 10 км (не более 32 мин)	Лыжная гонка 5 км (не более 18 мин)
	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 6 см)	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 7 см)
Техническое мастерство*	+	
Наличие спортивного разряда (звания)	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

* Обязательное выполнение технической программы:

летний полиатлон:

- Достижение высокой степени мастерства в технике плавания (старт, прохождение поворота);
- Достижение высокой степени мастерства в технике низкого старта в спринте;
- Достижение высокой степени мастерства в технике бега на короткие и длинные дистанции;

зимний полиатлон:

- Достижение высокой степени мастерства в технике изготовления к стрельбе из ПВ из положения стоя;
- Достижение высокой степени мастерства в технике свободного хода на лыжах.