

Нормативы индивидуального отбора и критерии конкурсного отбора по программе спортивной подготовки и этапам спортивной подготовки по полиатлону.

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для

зачисления в группы на этапе начальной подготовки

(Приложение № 5 к ФССП по виду спорта полиатлон)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6 с)	Бег 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9.8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10.2 с)
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 в положении лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища в положении 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. 50 с.)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

(Приложение № 6 к ФССП по виду спорта полиатлон)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с.)	Бег 60 м (не более 11.2с сек.)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9.8 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин. 55 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин. 35 сек.)
	Плавание 50 м (не более 1 мин 10 с)	Плавание 50 м (не более 1 мин 30 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, коснуться пола пальцами рук (не менее 3 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

(Приложение № 7 к ФССП по виду спорта полиатлон)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,2с сек.)	Бег 60 м (не более 9,2с.)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,6с.)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9с)
Сила	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 10 мин 40 с)	Бег 2000 м (не более 9 мин. 20 с.)
	Плавание 100 м (не более 1 мин 18 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин 25 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами .Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 6 раз)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами .Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 7 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	«кандидат в мастера спорта»	

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ

НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-го года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
	НП-2 (ПСП/СП)	НП-2 (ПСП/СП)
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,9 с)	Бег 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 6 раз)
	Подъём туловища из положения лёжа на спине (не менее 12 раз)	Подъём туловища из положения лёжа на спине (не менее 10 раз)
Скоростно - силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 30 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 45 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ**В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ****Мальчики**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	
	Т(СС)-2,3 (ПСП/СП)	Т(СС)-4 (ПСП/СП)
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,0 с)	Бег 60 м (не более 9,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,7 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)
Скоростно - силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 35 сек)	Бег 1500 м (не более 7 мин 15 сек)
	Плавание 50 м (не более 1 мин 00 сек)	Плавание 50 м (не более 50 сек)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами (кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп не менее 1/2 см)	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами (кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп не менее 2/4 см)
Техническая программа		

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В

ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Девочки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Девочки	
	Т(СС)-2, 3 (ПСП/СП)	Т(СС)-4 (ПСП/СП)
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,6 с)	Бег 60 м (не более 10,0 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,4 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 11 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 15 раз)
Скоростно - силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 8 мин 20 сек)	Бег 1500 м (не более 8 мин 00 сек)
	Плавание 50 м (не более 1 мин 15 сек)	Плавание 50 м (не более 1 мин 00 сек)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами (кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп не менее 1/2 см)	Наклон вперёд из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами (кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп не менее 2/4 см)
Техническая программа		

Обязательная техническая программа:

Обязательная техническая программа для зачисления в группы на тренировочном этапе:

Упражнение	T(CC)-1	T(CC)-2	T(CC)-3	T(CC)-4
IIa-ВП: 10 выстрелов, 10 м, стоя с опорой локтей о стойку (очки)*	60	65	75	-
III –ВП: 10 выстрелов, 10 м, стоя (очки)*	50	55	60	70

Обязательная техническая программа для зачисления в группы на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Упражнение	ССМ
10 выстрелов, 10 м, стоя (очки)	85