

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«полиатлон»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,3 6,5		не более 5,9 6,1	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10 5		не менее 13 7	
1.3.	Челночный бег 3x10	с	не более 9,7 10,1		не более 9,2 9,4	
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 26 23		не менее 33 28	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 128 118		не менее 142 132	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее 1		не менее 2	
2.2.	Бег 500 м	мин, с	не более 2.35 2.50		не более 2.25 2.40	
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжероллерной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой»						
3.1.	Вис на высокой перекладине	мин	не менее 1 -		- -	
3.2.	Подтягивание на высокой перекладине	количество раз	- -		не менее 2 -	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) по виду спорта «полюсатлон»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,2	10,7
1.2.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более 7.55	8.15
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,5	8,9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 162	147
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом»				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более 1.20	1.30
2.2.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 27	19
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой»				
3.1.	Лыжная гонка 3 км	мин, с	не более 16.50	-
3.2.	Лыжная гонка 2 км	мин, с	не более -	14.00
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее -	15
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 5	-

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «3-борье с лыжероллерной гонкой»				
4.1.	Лыжероллерная гонка 3 км	мин, с	не более	
			15.50	-
4.2.	Лыжероллерная гонка 2 км	мин, с	не более	
			-	13.00
4.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
4.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		