

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора ГАОУ ЦО «УОР ПО»
А.В. Азимов

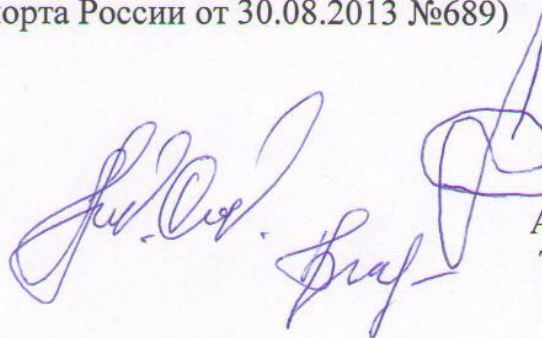
Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической
подготовленности триатлонистов групп спортивной специализации
ТЭ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 60 м (не более 10,0 с)	Бег на 60 м (не более 11,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Выносливость	Плавание 300 м (не более 4 мин 30 с)	Плавание 300 м (не более 5 мин)
	Бег на 1000 м (не более 4 мин 30 с)	Бег на 1000 м (не более 5 мин)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 65 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд	

Зам. директора по СР  / Н.В. Храмова

Контрольно-переводные нормативы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» (утвержден Приказом Минспорта России от 30.08.2013 №689)

Ознакомлены:



А.В. Захаров
А.Н. Солодовников
Т.В. Брюханкова

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора ГАОУ ПО «УОР ПО»
А.В. Азимов

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической
подготовленности триатлонистов групп спортивной специализации
ТЭ

	Юноши	Девушки
Техническое мастерство	Индивидуальная велогонка на 5 км (не более 8 мин 30 с)	Индивидуальная велогонка на 5 км (не более 9 мин 05 с)
	Езда на роликовом велостанке на 5 км (не более 8 мин 00 с)	Езда на роликовом велостанке на 5 км (не более 8 мин 35 с)
	Педаляж на передачах (53x17 – 1' 130-140 об/мин; 53x15 – 1' 130-140 об/мин; 53x13 – 1' 130-140 об/мин)	Педаляж на передачах (53x19 – 1' 130-140 об/мин; 53x17 – 1' 130-140 об/мин; 53x15 – 1' 130-140 об/мин)

Зам. директора по СР  / Н.В. Храмова

Контрольно-переводные нормативы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» (утвержден Приказом Минспорта России от 30.08.2013 №689)

Ознакомлены:



А.В. Захаров
А.Н. Солодовников
Т.В. Брюханкова

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора ГАОУ ПО «УОР ПО»
А.В. Азимов






Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовленности триатлонистов групп спортивного совершенствования ЭССМ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,2 с)	Бег на 60 м (не более 9,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Выносливость	Плавание 500 м (не более 6 мин 30 с)	Плавание 500 м (не более 7 мин)
	Бег на 3000 м (не более 10 мин 30 с)	Бег на 3000 м (не более 12 мин)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 65 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

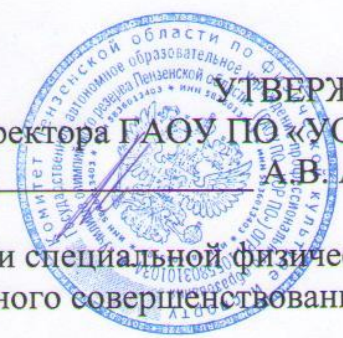
Зам. директора по СР  / Н.В. Храмова

Контрольно-переводные нормативы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» (утвержден Приказом Минспорта России от 30.08.2013 №689)

Ознакомлены:

 А.В. Захаров
 А.Н. Солодовников
 Т.В. Брюханкова

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора ГАОУ ПО «УОР ПО»
А.В. Азимов




Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической
подготовленности триатлонистов групп спортивного совершенствования
ЭССМ

	Юноши	Девушки
Техническое мастерство	Индивидуальная велогонка на 5 км (не более 8 мин 00 с)	Индивидуальная велогонка на 5 км (не более 8 мин 30 с)
	Езда на роликовом велостанке на 5 км (не более 7 мин 30 с)	Езда на роликовом велостанке на 5 км (не более 8 мин 00 с)
	Педаляж на передачах (53x17 – 1' 130-140 об/мин; 53x15 – 1' 130-140 об/мин; 53x13 – 1' 130-140 об/мин)	Педаляж на передачах (53x19 – 1' 130-140 об/мин; 53x17 – 1' 130-140 об/мин; 53x15 – 1' 130-140 об/мин)

Зам. директора по СР  / Н.В. Храмова

Контрольно-переводные нормативы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «триатлон» (утвержден Приказом Минспорта России от 30.08.2013 №689)

Ознакомлены:

 А.В. Захаров
А.Н. Солодовников
Т.В. Брюханкова