ПРИНЯТО
 Советом Учреждения
 ГБУДО ПО СШОР водных видов спорта
 Протокол № 02
 от « 30 » апреля 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБУ ДО ПО СШОР
 водных видов спорта
 Н.В.Шарафутдинова
 « 30 » 04 2025г.

**Контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки отделения триатлона
 ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта на 2025-2026 учебный год.
 Юноши.**

№ п/п	Нормативы	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		до года	свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год			
Нормативы общей физической подготовки											
1	Бег на 30 м (сек) <i>не более</i>	6.9	6.2			-				-	-
2	Бег на 60 м (сек) <i>не более</i>	-	-			10.9				9.6	8.8
3	Бег на 1000м (сек) <i>не более</i>	7.10	6.10			-				-	-
4	Бег на 2000м (сек) <i>не более</i>	-	-			10.2				8.00	6.4
5	Прыжок в длину с места; см <i>не менее</i>	110	130			150				190	210
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; кол-во раз <i>не менее</i>	7	10			13				24	31
Нормативы специальной физической подготовки											
7	Приседания за 15 сек; кол-во раз. <i>не менее</i>	5	8			-				-	-
8	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см <i>не более</i>	-	70			65				65	65
9	Плавание; 100м в/с (сек) <i>не более</i>	-	2.00			-				-	-
10	Плавание; 200м в/с (сек) <i>не более</i>	-	-			3.50				-	-
11	Плавание; 300м в/с (сек) <i>не более</i>	-	-			-				4.30	3.55
12	Минимальный норматив* - спортивный разряд на избранной дистанции(начало уч.года/окончание)	б/р	б/р/	3юн./2юн.	2юн./1юн.	1юн./III	III/ II	II/ I	I /KMC	KMC**/MC	MC

Девушки.

№ п/п	Нормативы	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		до года	свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год			
Нормативы общей физической подготовки											
1	Бег на 30 м (сек) <i>не более</i>	7.1	6.4	-					-	-	
2	Бег на 60 м (сек) <i>не более</i>	-	-	11.3					10.6	10.1	
3	Бег на 1000м (сек) <i>не более</i>	7.35	6.30	-					-	-	
4	Бег на 2000м (сек) <i>не более</i>	-		12.10					9.00	7.4	
5	Прыжок в длину с места; см <i>не менее</i>	105	120	135					160	170	
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; кол-во раз <i>не менее</i>	4	5	7					10	11	
Нормативы специальной физической подготовки											
7	Приседания за 15 сек; кол-во раз. <i>не менее</i>	6	7	-					-	-	
8	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см <i>не более</i>	-	65	60					60	60	
9	Плавание; 100м в/с (сек) <i>не более</i>	-	2.10	-					-	-	
10	Плавание; 200м в/с (сек) <i>не более</i>	-	-	4.10					-	-	
11	Плавание; 300м в/с (сек) <i>не более</i>	-	-	-					4.50	4.10	
12	Минимальный норматив* - спортивный разряд на избранной дистанции(начало уч.года/окончание)	б/р	б/р/	Зюн. /2юн.	2юн./ 1юн.	1юн./III	III/ II	II / I	I/КМС	КМС**/МС	МС

«*» - при наличии 1юн., 3 спортивного разряда по видам спорта: плавание, л/а, велоспорт спортсмен может быть зачислен в ГНП 3 года обучения; 1,2 спортивного разряда - в ТГ 1 года обучения, кмс - в ТГ 3 года обучения,

«**» - норматив считается выполненным при улучшении показателей для перевода на другой год обучения.