

Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей и к психологическим качествам поступающих в учреждение по каждому этапу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки и программой спортивной подготовки «ТРИАТЛОН»

Таблица № 1

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта триатлон**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния	Условные обозначения
Скоростные способности	2	среднее влияние
Мышечная сила	2	среднее влияние
Вестибулярная устойчивость	2	среднее влияние
Выносливость	3	значительное влияние
Гибкость	2	среднее влияние
Координационные способности	2	среднее влияние
Телосложение	2	среднее влияние

Таблица № 2

**Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки отделения триатлона**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>1. по общей физической подготовке</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
1.1. Скоростно-силовые качества	(не менее 10 раз)	(не менее 6 раз)
1.2. Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
<b>2. по специальной физической подготовке</b>	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 70 см)	
2.1. Гибкость		не более 65 см)
2.2. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
2.3. Скоростно-силовые качества	Приседания за 15,0 с (не менее 10 раз)	Приседания за 15,0 с (не менее 8 раз)

**Примечание:**

- минимальное количество баллов для поступления-5 баллов,
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска\*);
- при зачислении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по разделу 2.2., 2.3. скоростно-силовые качества.

Таблица № 3

**Нормативы общефизической и специальной физической, обязательной технической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) отделения триатлона**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>1. по общей физической подготовке</b>		
1.1. Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
1.2. Быстрота	Бег на 60 м (не более 10,0 с)	Бег на 60 м (не более 11,0 с)
1.3. Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин.30 с)	Бег 1000 м (не более 5 мин.00 с)
<b>2. по специальной физической подготовке</b>		
2.1. Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 65 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
2.2. Выносливость	Плавание 300 м (не более 4 мин.30 с)	Плавание 300 м (не более 5 мин.00 с)
2.3. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
<b>3. Техническое мастерство</b>	<b>Обязательная техническая программа</b>	
	Юноши	Девушки
3.1. Велогонка 5 км (мин,сек)	11.00	12.30
3.2. Дуатлон спринт (км) бег 1 +велогонка 5 +бег 1 (мин,сек)	19.00	21.00
3.3. Акватлон (км) бег 1.25 + плавание 0.5 + бег 1.25 (мин, сек)	21.00	23.00
3.4. Триатлон спринт (км) плавание 0.3+велогонка 8 +бег 2 (мин, сек)	33.00	40.00
3.5. Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд	

**Примечание:**

- минимальное количество баллов для поступления - 10 баллов,
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска\*);
- при зачислении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по пункту 3.4. обязательной технической программы.

Таблица № 4

**Нормативы общефизической и специальной физической, обязательной технической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства отделения триатлона**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>1. по общей физической подготовке</b> 1.1. Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
1.2. Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,2 с)	Бег на 60 м (не более 9,4 с)
<b>2. по специальной физической подготовке</b> 2.1. Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 65 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
2.2. Выносливость	Плавание 500 м (не более 6 мин.30 с)	Плавание 500 м (не более 7 мин.00 с)
2.3. Выносливость	Бег 3000 м (не более 10 мин.30 с)	Бег 3000 м (не более 12 мин.00 с)
2.4. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
<b>3. Техническое мастерство</b>	<b>Обязательная техническая программа</b>	
	Юноши	Девушки
3.1. Велогонка 5 км (мин,сек)	9.00	9.10
3.2. Дуатлон спринт (км) бег 2 +велогонка 8 +бег 1 (мин,сек)	22.00	27.00
3.3. Акватлон (км) бег 1.25 + плавание 0.5 + бег 1.25 (мин, сек)	16.00	18.00
3.4. Триатлон спринт (км) плавание 0.3+велогонка 8 +бег 2 (мин,сек)	25.00	29.00

3.5. Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
------------------------	---------------------------

**Примечание:**

- минимальное количество баллов для поступления - 10 баллов,
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска\*);
- при зачислении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по пункту 3.4. обязательной технической программы.

Таблица № 5

**Нормативы общефизической и специальной физической, обязательной технической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства отделения триатлона**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>1. по общей физической подготовке</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
1.1. Скоростно-силовые качества	(не менее 20 раз)	(не менее 12 раз)
1.2. Быстрота	Бег на 60 м (не более 7,8 с)	Бег на 60 м (не более 8,9 с)
<b>2. по специальной физической подготовке</b>	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 65 см)	
2.1. Гибкость	(не более 65 см)	(не более 60 см)
2.2. Выносливость	Плавание 500 м (не более 6 мин.10 с)	Плавание 500 м (не более 6 мин.30 с)
2.3. Выносливость	Бег 3000 м (не более 9 мин.30 с)	Бег 3000 м (не более 11 мин.00 с)
2.4. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
<b>3. Техническое мастерство</b>	<b>Обязательная техническая программа</b>	
	Юноши	Девушки
3.1. Велогонка 5 км (мин,сек)	8.00	8.10
3.2. Дуатлон спринт (км) бег 2 +велогонка 8 +бег 1 (мин,сек)	20.00	25.00
3.3. Акватлон (км) бег 1.25 + плавание 0.5 + бег 1.25 (мин, сек)	15.00	15.30

3.4. Триатлон спринт (км) плавание 0.3+велогонка 8 +бег 2 (мин, сек)	21.00	25.00
3.5. Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

**Примечание:**

- минимальное количество баллов для поступления - 10 баллов,
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска\*);
- при зачислении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по пункту 3.4. обязательной технической программы.

**Сноска\***

В целях выполнения требований, предъявляемых к уровню физических (двигательных) качеств у поступающих, которые включают в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по виду спорта триатлон, разработана балльная система оценки показателей.

Балльная система оценки показателей следующая:

0 баллов – не выполнение;

1 балл – выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки:

- до 2 (сантиметров, секунд, количество раз, очков) – добавляется 1 балл (итого 2 балла);

- до 4 (сантиметров, секунд, количество раз, очков) – добавляется 2 балла (итого 3 балла);

- до 6 (сантиметров, секунд, количество раз, очков) - добавляется 3 балла (итого 4 балла) и т.д.

- до 8 (сантиметров, секунд, количество раз, очков) - добавляется 4 балла (итого 5 баллов) и т.д.

Директор МБУ МОГК ЦРВС № 3

И.А. Корсикова-Слонова

Принято на заседании Тренерского совета

МБУ МОГК ЦРВС № 3

Протокол № 1 от « 27 » октября 2015 г.