

ПРИНЯТО
педагогическим советом
ГБУДО ПО СШОР водных видов спорта
Протокол № 02
от « 25 » апреля 2023г.



**Контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки отделения триатлона
ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта на 2023-2024 учебный год.
Мальчики.**

№ 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			
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	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см <i>не более</i>	-	70	65					65	65	
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; кол-во раз <i>не менее</i>	7	10	13					24	31	
7	Приседания за 15 сек; кол-во раз. <i>не менее</i>	5	8	-					-	-	
8	Прыжок в длину с места; см <i>не менее</i>	110	130	150					190	210	
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/КМС	КМС**/МС	МС

Девочки.

№ 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			
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	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см <i>не более</i>	-	65	60					60	60	
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; кол-во раз <i>не менее</i>	4	5	7					10	11	
7	Приседания за 15 сек; кол-во раз. <i>не менее</i>	6	7	-					-	-	
8	Прыжок в длину с места; см <i>не менее</i>	105	120	135					160	170	
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/	3юн./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 УТГ 1 года обучения, кмс - в УТГ 3 года обучения,

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