

*Приложение №7
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «полиатлон»*

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной
физической подготовки для зачисления и перевода в группы
этапа начальной подготовки**

№ п/п	упражнения	Единица измерения	Нормативы			
			Мальчики		Девочки	
			НП-1	НП-2	НП-1	НП-2
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 30 м	с	не более			
			6,2	6,0	6,4	6,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10	11	5	8
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более			
			9,6	9,5	9,9	9,7
1.4.	Подъем туловища в положении лежа на спине за 30 с	количество раз	не менее			
			13	15	10	13
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130	140	120	135
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			
2.2	Бег 500 м	мин, с	не более			
			2,35	2.,25	2,50	2.40