

Положение № 5
к Положению о порядке приема на обучение по
дополнительным общеобразовательным
программам в области физической культуры и
спорта в МБУ ДО СШ «Юность», утвержденного
приказом МБУ ДО СШ «Юность»
от « 01 » 09 2023 г. № 174

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления на этап начальной подготовки
по виду спорта «полиатлон»³

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более 6,2	Не более 6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 10	Не менее 5
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 9,6	Не более 9,9
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	Не менее 13	Не менее 10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 130	Не менее 120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Наклон вперед стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	1	1
2.2.	Бег 500 м	мин, с	Не более 2,35	Не более 2,50

³основание – ФССП по виду спорта «полиатлон», утвержденный приказом
Минспорта России от 23.11.2022 № 1064

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «полюатлон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			26	18
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом»				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1,20	1,30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой»				
3.1.	Лыжная гонка 3 км	мин, с	не более	
			16,0	-
3.2.	Лыжная гонка 2 км	мин, с	не более	
			-	14,0
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «3-борье с лыжной гонкой»				
4.1.	Лыжероллерная гонка 3 км	мин, с	не более	

			15,50	-
4.2.	Лыжероллерная гонка 2 км	мин, с	не более	
			-	13,00
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		