## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки для вида спорта полиатлон

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)	
физическое качество	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м	Бег на 30 м
	(не более 6 с)	(не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м	Челночный бег 3х10 м
	(не более 9,8 с)	(не более 10,2 с)
	Сгибание и разгибание рук в	Сгибание и разгибание рук в
Сила	упоре лежа на полу	упоре лежа на полу
	(не менее 9 раз)	(не менее 9 раз)
	Подъем туловища из	Подъем туловища из
	положения лежа на спине	положения лежа на спине
	(не менее 10 раз)	(не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
	(не менее 130 см)	(не менее 130 см)
Выносливость	Бег 500 м	Бег 500 м
	(не более 2 мин 35 с)	(не более 2 мин 50 с)
Гибкость	Наклон вперед	
	из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	
	(коснуться пола пальцами рук)	