

биатлон

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта биатлон (министерство спорта российской федерации приказ от 30 августа 2013 года № 686 «об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта биатлон»)

Приложение N 5

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

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | юноши | девушки |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 10 раз) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) |
| Выносливость | Лыжная гонка 2 км (не более 14 мин 30 с) | Лыжная гонка 2 км (не более 15 мин) |

Приложение N 6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | юноши | девушки |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 10 с) | Бег 60 м (не более 11 с) |
| | Бег 100 м (не более 15 с) | - |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз) |
| | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 4 мин) | Бег 500 м (не более 2 мин 10 с) |
| | Лыжная гонка 3 км (не более 16 мин) | Лыжная гонка 3 км (не более 21 мин 30 с) |
| Техническое | Обязательная техническая программа | |

| | |
|------------|--|
| мастерство | |
|------------|--|

Приложение N 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | юноши | девушки |
| Быстрота | Бег 100 м (не более 13,5 с) | Бег 100 м (не более 16 с) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 35 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 30 раз) |
| | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с) | Бег 1000 м (не более 4 мин 15 с) |
| | Лыжная гонка 10 км (не более 41 мин 30 с) | Лыжная гонка 5 км (не более 25 мин 38 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |