

ТРИАТЛОН *

Все разряды и звания	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
9 класс (2009 г.р.) и 10 класс (2008 г.р.) плавание (500 м) + бег (2 500 м) **	15:10	17:00
11 класс (2007 г.р.) плавание (500 м) + бег (2 500 м) **	14:50	16:40
I-III курс (2006 г.р.) плавание (500 м) + бег (2 500 м) **	14:40	16:30
** быстрее на 1 секунду – плюс 1 балл за каждую секунду		
** медленнее на 1 секунду – минус 1 балл за каждую секунду		

I спортивный разряд и ниже

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 60 м	10,0 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Бег на 60 м	11,0 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
прыжок в длину с места	165 см		прыжок в длину с места	150 см	
отжимания	15 раз		отжимания	10 раз	

Кандидат в мастера спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 60 м	8,2 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Бег на 60 м	9,4 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
прыжок в длину с места	180 см		прыжок в длину с места	160 см	
отжимания	20		отжимания	12 раз	

Мастер спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки	Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 60 м	7,8 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Бег на 60 м	8,9 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
прыжок в длину с места	190 см	2 балла - выполнил, 0 баллов - не выполнил	прыжок в длину с места	170 см	2 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил

* **Примечание:** поступающие, набравшие отрицательную сумму баллов по итогам тестирования, выбывают из конкурсного отбора