

Приложение № 6  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«полюатлон», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «14» ноября 2025 г. № 963

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта  
«полюатлон»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Челночный бег 3x10	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			26	23	33	28
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	
2.2.	Бег 500 м	мин, с	не более		не более	
			2.35	2.50	2.25	2.40
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «4-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжной гонкой», «3-борье с лыжероллерной гонкой», «2-борье с лыжной гонкой»</b>						
3.1.	Вис на высокой перекладине	мин	не менее		-	
			1	-	-	-
3.2.	Подтягивание на высокой перекладине	количество раз	-		не менее	
			-	-	2	-