

Приложение № 8
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
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования
спортивного мастерства по виду спорта «полюатлон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.4.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.5.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
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	
			0.55	1.03
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	
			-	19.30
3.2.	Лыжная гонка 5 км	мин, с	не более	
			27.00	-
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	45
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			25	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «3-борье с лыжероллерной гонкой»				
4.1.	Лыжероллерная гонка 3 км	мин, с	не более	
			-	18.30

4.2.	Лыжероллерная гонка 5 км	мин, с	не более	
			26.00	-
4.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	45
4.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			25	-
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			