**Контрольно измерительные материалы**

***Триатлон, второй год обучения***

Для контроля умений и навыков применяются следующие нормативы:

***Промежуточная аттестация***

1. Нормы по плаванию. Проплыть дистанцию технически правильно: *«4»- 100м. в/ст., «3» - 50м. в/ст., «2» - 25 м. в/ст., «1» - 12м. в/ст.*
2. Нормы уровня физической подготовленности по таблице «Президентские состязания»: *«4» -набрать 130 баллов в сумме 6-ти упражнений; «3» - 110 баллов; «2» - 90 баллов; «1» - 80 баллов.*
3. Нормы по л/а бег 400м. по таблице «Президентские состязания»: *«4»- 20 баллов, «3» - 15 баллов; «2» -10 баллов, «1» - 5 баллов.*
4. Велоподготовка. 1) Велогонка – преодолеть дистанцию 3 км. без учета времени. 2) На велотренажере за 5мин. педалирования на первом уровне нагрузки накрутить определенное количество километров: *«4» - 2,8км.; «3»-2,5км.; «2»-2,2км.; «1»-2км.*
5. Дуатлон. Бег – 300 м. + велогонка – 1000м. + бег 100м. Закончить дистанцию без остановок.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные  упражнения | Критерии оценки | | | |
| Оптимальный  *«4»* | Достаточный  *«3»* | Критический  *«2»* | Недопустимый  *«1»* |
| 1. | Плавание | 100м. в/ст. | 50м. в/ст. | 25м. в/ст. | 12м. в/ст. |
| 2. | ОФП | 130 баллов  и выше | от 110 баллов | от 90 баллов | от 80 баллов |
| 3. | Легкая атлетика  бег 400м. | 20 баллов | 15 баллов | 10 баллов | 5 баллов |
| 4. | Педалирование на велотренажере | 2,8км. | 2,5км. | 2,2км. | 2км. |

***Триатлон, второй год обучения***

***Итоговая аттестация***

1. Нормы по плаванию. 1) Проплыть дистанцию технически правильно: *«4»- 200м. в/ст., «3» - 100м. в/ст., «2» - 75 м. в/ст., «1» - 50м. в/ст.*

2) Выполнить разрядные нормативы по плаванию (таблица нормативов) : *«4»-выполнить III юн.р .с учетом времени, «3» - III юн.р. без учета времени.*

1. Нормы уровня физической подготовленности по таблице «Президентские состязания»: *«4» -набрать 150 баллов в сумме 6-ти упражнений; «3» - 130 баллов; «2»-110 баллов; «1» - 90 баллов.*
2. Нормы по л/а бег 400м. по таблице «Президентские состязания»: *«4»- 30 баллов, «3» - 25 баллов; «2» -20 баллов, «1» - 15 баллов.*
3. Акватлон. Плавание - 50м. в/ст. Бег 400м. (на следующий день). Плавание *III юн.р. с учетом времени;* бег *такие же баллы.*
4. Велоподготовка. 1) Велогонка – преодолеть дистанцию 5 км. без учета времени. 2) На велотренажере за 5мин. педалирования на первом уровне нагрузки накрутить определенное количество километров: *«4» -3км.; «3»-2,8 км.; «2»-2,5 км.; «1»-2,2.*
5. Дуатлон. Бег – 400 м. + велогонка – 2000м. + бег 200м. Закончить дистанцию без остановок.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные  упражнения | Критерии оценки | | | |
| Оптимальный  *«4»* | Достаточный  *«3»* | Критический  *«2»* | Недопустимый  *«1»* |
| 1. | Плавание | *III юн.р.*. и 200м. в/ст. | *IIIюн.р.*б\вр 100м. в/ст. | 75м. в/ст. | 50м. в/ст. |
| 2. | ОФП | 150 баллов  и выше | от 130 баллов | от 110 баллов | от 90 баллов |
| 3. | Легкая атлетика  бег 400м. | 25 баллов | 20 баллов | 15 баллов | 10 баллов |
| 4. | Акватлон | III юн.р.+25 | III юн.р. +20 | +15 | +10 |
| 5. | Педалирование  на велотренажере | 3км. | 2,8км. | 2,5км. | 2,2км. |