Приложение 6

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье»

(пункт 2.1.)

(*в редакции Приказа Министерства*

*молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики*

[*от 15.07.2020 года № 01-09/153*](https://gisnpa-dnr.ru/npa/0017-01-09-153-20200715/))

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемые физические  качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 30 м  (не более 6,2 сек.) | Бег 30 м  (не более 6,4 сек.) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 110 см) |
| Челночный бег 3х10 м  (не более 10,0 сек.) | Челночный бег 3х10 м  (не более 10,4 сек.) |
| Подтягивание на перекладине из виса  (не менее 3 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа  (не менее 8 раз) |
| Сила | Измерение мускульной силы руки при сжатии кисти в кулак  (не менее 24 кг) | Измерение мускульной силы руки при сжатии кисти в кулак  (не менее 20 кг) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад  (ширина хвата не более 60 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад  (ширина хвата не более 60 см) |
| Выносливость | Плавание 50 м  (не более 44 сек.) | Плавание 50 м  (не более 45 сек.) |
| Бег 1000 м  (не более 4 мин. 20 сек.) | Бег 1000 м  (не более 4 мин. 50 сек.) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |