Приложение 8

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, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические  качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мужчины | Женщины |
| Скоростные качества | Бег 30 м  (не более 5,2 сек.) | Бег 30 м  (не более 5,4 сек.) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 220 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) |
| Челночный бег 3х10 м  (не более 8,6 сек.) | Челночный бег 3х10 м  (не более 9,0 сек.) |
| Подтягивание на перекладине из виса  (не менее 8 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа  (не менее 22 раз) |
| Сила | Измерение мускульной силы руки при сжатии кисти в кулак  (не менее 34 кг) | Измерение мускульной силы руки при сжатии кисти в кулак  (не менее 28 кг) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад  (ширина хвата не более 45 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад  (ширина хвата не более 40 см) |
| Выносливость | Плавание 100 м  (не более 1 мин. 10 сек.) | Плавание 100 м  (не более 1 мин. 16 сек.) |
| Бег 1000 м  (не более 3 мин. 15 сек.) | Бег 1000 м  (не более 3 мин. 45 сек.) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | «Кандидат в мастера спорта» - «Мастер спорта» | |