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 физическиекачества | 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» |