Приложение 5

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

(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 30м (не более 7,2с) | Бег 30м (не более 7,4с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 110 см) |
| Ловкость | Челночный бег 3х10м  (не более 10с) | Челночный бег 3х10м  (не более 10,4с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз) |
| Выносливость | Бег 500м (не более 2мин.30с) | Бег 500м (не более 2мин.30с) |
| Гибкость | Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые | |