Приложение 6

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

(пункт 2.1.)

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | |  |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| Юноши | | Девушки | |
| Скоростные качества | Бег 30м (не более 6,0с) | | Бег 30м (не более 6,2с) | |
|  | Плавание 50м (не более 42с) | | Плавание 50м (не более 45с) | |
| Плавание 100м (не более1,20с) | | Плавание 100м (не более 1,30с) | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 140см) | | Прыжок в длину с места  (не менее 130см) | |
| ловкость | Челночный бег 3х10м  (не более 9,6с) | | Челночный бег 3х10м  (не более 10,0с) | |
| Сила | Подтягивание на перекладине из виса (не менее 3раз) | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) | |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед – назад  (ширина хвата не более 60см) | | Выкрут прямых рук вперед – назад (ширина хвата не более 60см) | |
| Выносливость | Бег 1000м  (не более 4мин.10с) | | Бег 1000м  (не более 4мин.40 с) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | Обязательная техническая  программа | |
| Спортивный разряд | 2 спортивный разряд (троеборье) – 1 спортивный разряд (троеборье) | | | |