Приложение 7

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 этапе спортивного совершенствования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | |
| Юноши | Девушки | |
| Скоростные качества | Бег 30м (не более 5,2с) | Бег 30м (не более 5,4с) | |
| Плавание 100м  (не более 1 мин.10с) | Плавание 100м  (не более 1 мин.16с) | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 220см) | Прыжок в длину с места  (не менее 200см) | |
| Ловкость | Челночный бег 3х10м  (не более8,6с) | Челночный бег 3х10м  (не более 9,0с) | |
| Сила | Подтягивание на перекладине из виса (не менее 8 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 22 раз) | |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед –назад  (ширина хвата не более 45см) | Выкрут прямых рук вперед –назад  (ширина хвата не более 40см) | |
| Выносливость | Бег 2000м  (не более 6мин.40с) | Бег 2000м  (не более 7мин.30с) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | 2 спортивный разряд (четырехборье) - кандидат в мастера спорта | | |
|  | | |