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 |
|  |