Приложение 8

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 высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемые  физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мужчины | Женщины |
| Скоростные качества | Бег 30 м (не более 5,2с) | Бег 30 м (не более 5,4с) |
| Плавание 100м  (не более 1мин.10с) | Плавание 100м  (не более 1мин.10с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 220 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) |
| Ловкость | Челночный бег 3х10 м  (не более 8,6с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 9,0с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине из виса  (не менее 10раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 30раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед –назад (ширина хвата не более 45см) | Выкрут прямых рук вперед –назад (ширина хвата не более 40см) |
| Выносливость | Бег 2000 м (не более 6мин.10с) | Бег 2000 м  (не более 7мин.00с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая  программа | Обязательная техническая программа | |
| Спортивное звание | Кандидат в мастера спорта (выполнение или подтверждение), мастер спорта, мастер спорта международного класса | |