Приложение 5

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

(пункт 2.1.)

(в редакции Приказа Министерства

молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики

от 15 июля 2020 года № 01-09/153)

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемые физические  качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мальчики | Девочки |
| Скоростные качества | Бег 30 м  (не более 6,2 сек.) | Бег 30 м  (не более 6,4 сек.) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 110 см) |
| Челночный бег 3х10 м  (не более 10,0 сек.) | Челночный бег 3х10 м  (не более 10,4 сек.) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа  (не менее 6 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа  (не менее 4 раз) |
| Выносливость | Плавание 50 м  (не более 55 сек.) | Плавание 50 м  (не более 55 сек.) |
| Бег 1000 м  (не более 5 мин.) | Бег 1000 м  (не более 5 мин.) |