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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Развиваемые физические  качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м  (не более 6,0 с) | Бег 30 м  (не более 6,2 с) |
| Плавание 50 м  (не более 42 с) | Плавание 50 м  (не более 45 с) |
| Плавание 100 м  (не более 1 мин 20 с) | Плавание 100 м  (не более 1 мин 30 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) |
| Челночный бег 3х10 м  (не более 9,6 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 10,0 с) |
| Сила | Кистевая динамометрия  (не менее 24 кг) | Кистевая динамометрия  (не менее 18 кг) |
| Подтягивание на перекладине из виса  (не менее 3 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 8 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад  (ширина хвата не более 60 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад  (ширина хвата не более 60 см) |
| Выносливость | Бег 1000 м  (не более 4 мин 10 с) | Бег 1000 м  (не более 4 мин 40 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |