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**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физическиекачества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные  | Бег 30 м(не более 5,2 с) | Бег 30 м(не более 5,4 с) |
| Плавание 100 м(не более 1 мин 10 с) | Плавание 100 м(не более 1 мин 16 с) |
| Скоростно-силовые  | Прыжок в длину с места(не менее 220 см) | Прыжок в длину с места(не менее 200 см) |
| Челночный бег 3х10 м(не более 8,6 с) | Челночный бег 3х10 м(не более 9,0 с) |
| Сила  | Кистевая динамометрия(не менее 34 кг) | Кистевая динамометрия(не менее 28 кг) |
| Подтягивание на перекладине из виса(не менее 8 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 22 раз) |
| Гибкость  | Выкрут прямых рук вперед-назад(ширина хвата не более 45 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад(ширина хвата не более 40 см) |
| Выносливость  | Бег 2000 м(не более 6 мин 40 с) | Бег 2000 м(не более 7 мин 30 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |