

ПЯТИБОРЬЕ

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на этапе **начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 7,2 с)	Бег 30 м (не более 7,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 30 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 45 с)
Гибкость	Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые	

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на **тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	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 1,20 с)	Плавание 100 м (не более 1,30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 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	
Спортивный разряд	Плавание - мальчики 3-й взрослый разряд	Плавание - девочки 2-3-й взрослый разряд

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на этапе **совершенствования спортивного мастерства****

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	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 качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Челночный бег 3x10 м (не более 8,6 с)	Челночный бег 3x10 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 лежа (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	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на этапе **высшего спортивного мастерства****

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	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 качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Челночный бег 3x10 м (не более 8,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,0 с)
	Подтягивание на перекладине из виса (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 34 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 28 кг)
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 10 с)	Бег 2000 м (не более 7 мин 00 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	