

Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «современное пятиборье»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчик и	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.6.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			2.30	2.45

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «современное пятиборье»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив второго года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	127
1.6.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			2.25	2.40

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта «современное пятиборье»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив третьего года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.6.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			2.20	2.35

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода **на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения** по виду спорта «современное пятиборье»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1-й год обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 100 м	мин, с	не более	
			1.20	1.25
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
до трех лет (1-й год)			«третий юношеский спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения по виду спорта «современное пятиборье»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 2-й год обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			171	152
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 100 м	мин, с	не более	
			1.20	1.25
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
до трех лет (2-й год)			«второй юношеский спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения по виду спорта «современное пятиборье»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 3-й год обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,2	8,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			182	164

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Плавание 100 м	мин, с	не более
			1.20 1.25
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации	
до трех лет (3-й год)		«первый юношеский спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода **на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения** по виду спорта «современное пятиборье»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 4-й год обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			34	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+14
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,4	8,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	177
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 100 м	мин, с	не более	
			1.20	1.25
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
свыше трех лет (4-й год)		«третий спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода **на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения** по виду спорта «современное пятиборье»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 5-й год обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	

			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,3	8,1
213 1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			214	179
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 100 м	мин, с	не более	
			1.20	1.25
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
свыше трех лет (5-й год)			«второй спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода **на этап совершенствования спортивного мастерства** по виду спорта «современное пятиборье»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			2.20	2.35
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода **на этап высшего спортивного мастерства** по виду спорта «современное пятиборье»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			- 9.50
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более
			12.40 -
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			50 40
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			230 200
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			50 44
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более
			2.15 2.25
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
Спортивное звание «мастер спорта России»			