

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта**

**«современное пятиборье»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.4.	Челночный бег 3 x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Бег 500 м	мин, с	не более		не более	
			2,30	2,45	2,20	2,35
<b>3. Предварительный просмотр: оценка умений и навыков по плаванию.</b>						
3.1.	Скольжение на груди	баллы	3 балла – ребенок проскользил 6 м и более;			
			2 балла – 4-5 м;			
			1 балл – 2-3 м;			
			0 баллов – менее 3 метров			
3.2.	Скольжение на спине	баллы	3 балла – ребенок проскользил 6 м и более;			
			2 балла – 4-5 м;			
			1 балл – 2-3 м;			
			0 баллов – менее 3 метров			
3.3.	Выдох в воду	баллы	2 балла – ребенок правильно выполняет 2 выдоха;			
			1 балл – ребенок правильно выполняет 1 выдоха;			
			0 баллов – не полностью выполняет выдох под водой.			
3.4.	Плавание кролем	баллы	10 баллов – ребенок проплыл 11-13 метров в полной координации, вдох может выполнять через 1,3,5 гребков			
			8 баллов – ребенок проплыл 8-10 метров в полной координации, вдох может выполнять через 1,3 гребка			
			6 баллов – ребенок проплыл 6-7 метров в полной координации, вдох может выполнять через 1,3 гребка			
			4 балла – ребенок проплыл 4-5 метров в полной координации, вдох может выполнять			

			через 1,3 гребка
			0 баллов – ребенок проплыл менее 4 метров в полной координации

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «современное пятиборье»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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	+6
1.5.	Челночный бег 3 x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание 100 м	мин, с	не более	
			1,20	1,25
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовке (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовке (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «современное пятиборье»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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 3 x10 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			2,20	2,35
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «современное пятиборье»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	-	
			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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			2,15	2,25
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный звание «мастер спорта России»			

Система оценок, применяемая при проведении  
индивидуального отбора поступающих  
Современное пятиборье

Баллы	Мальчики						Девочки					
	Бег на 30 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Челночный бег 3 x10 м	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Бег 500 м	Бег на 30 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Челночный бег 3 x10 м	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Бег 500 м
10	5,2>	60<	+32<	5,9>	180<	1:40>	5,4>	55<	+33<	6,1>	170<	1:50>
9	5,3	55	+29	6,3	175	1:45	5,5	50	+30	6,5	165	1:55
8	5,4	50	+26	6,7	170	1:50	5,6	45	+27	6,9	160	2:00
7	5,5	45	+23	7,1	165	1:55	5,7	40	+24	7,3	155	2:05
6	5,6	40	+20	7,5	160	2:00	5,8	35	+21	7,7	150	2:10
5	5,7	35	+17	7,9	155	2:05	5,9	30	+18	8,1	145	2:15
4	5,8	30	+14	8,3	150	2:10	6,0	25	+15	8,5	140	2:20
3	5,9	25	+11	8,7	145	2:15	6,1	20	+12	8,9	135	2:25
2	6,0	20	+8	9,1	140	2:20	6,2	15	+9	9,3	130	2:30
1,5	6,1	15	+5	9,5	135	2:25	6,3	10	+6	9,7	125	2:40
1	6,2	10	+2	9,6	130	2:30	6,4	5	+3	9,9	120	2:45
0	6,2<	10>	+2>	9,6<	130>	2:30<	6,4<	5>	+3>	9,9<	120>	2:45<