

Современное пятиборье

Контрольные нормативы для зачисления в группы на этап начальной подготовки

Контрольные упражнения	юноши	девушки
Общефизическая подготовка		
Бег 30 м, с	Не более 6,2	Не более 6,4
Прыжок в длину с места, м	Не менее 1,3	Не менее 1,1
Челночный бег 3x10 м, с	Не более 10,0	Не более 10,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	Не менее 6 раз	Не менее 4 раз
Выкрут прямых рук вперед - назад	+	+
Техническая подготовка		
Плавание кролем 50 м, с	Не более 55	Не более 55
Бег 1000 м, мин, с	Не более 5,0	Не более 5,45

Контрольные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе

Контрольные упражнения	юноши	девушки
Общефизическая подготовка		
Бег 30 м, с	Не более 6,2	Не более 6,4
Прыжок в длину с места, м	Не менее 1,3	Не менее 1,1
Челночный бег 3x10 м, с	Не более 10	Не более 10,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	-	Не менее 8
Подтягивание на перекладине из виса, раз	Не менее 3	-
Измерение мускульной силы при сжатии кисти в кулак, кг	Не менее 24	Не менее 20
Выкрут прямых рук вперед – назад, ширина хвата, см	Не более 60	Не более 60
Техническая подготовка и спортивные результаты		
Плавание кролем 50 м, с	Не более 44	Не более 45
Бег 1000 м, мин, с	Не более 4,20	Не более 4,50
Плавание кролем 100 м, 200 м,	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Бег 3000 м	Пробежать всю дистанцию технически правильно	
Двоеборье(плавание 100 м + бег 1000 м), очк	Не менее 2040	Не менее 1740

**Контрольные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

Контрольные упражнения	юноши	девушки
Общефизическая подготовка		
Бег 30 м, с	Не более 5,2	Не более 5,4
Прыжок в длину с места, м	Не менее 2,2	Не менее 2,0
Челночный бег 3x10 м, с	Не более 8,6	Не более 9,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	-	Не менее 22
Подтягивание на перекладине из виса, раз	Не менее 8	-
Измерение мускульной силы при сжатии кисти в кулак, кг	Не менее 34	Не менее 28
Выкрут прямых рук вперед – назад, ширина хвата, см	Не более 45	Не более 40
Техническая подготовка и спортивные результаты		
Техника передвижений в фехтовании, атаки уколом в мишень с шагом вперед и выпадом	+	+
Передвижение шагами вперед в фехтовальной стойке, с	Не более 5,2	Не более 5,4
Фехтование на шпагах, очк	Не менее 780	Не менее 780
Техника плавания кролем, старта, поворотов	+	+
Плавание кролем 100 м, мин,с	Не более 1,10	Не более 1,16
Техника бега по пересеченной местности	+	+
Бег 1000 м, мин, с	Не более 3,15	Не более 3,45
Техника выполнения выстрела из пневматического пистолета с дистанции 10 м	+	+
Стрельба из пневматического пистолета – 20 выстрелов с дистанции 10 м, очк	Не менее 150	Не менее 150
Техника управления лошадыю на различных аллюрах	+	+
Преодоление на лошади группы препятствий высотой до 60 см	+	+
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	