

**Форма индивидуального отбора, нормативы общей и физической подготовки для зачисления на обучение в группы начальной подготовки.**

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки, по виду спорта «современное пятиборье».**

| №<br>п/п                                | Упражнения                                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |                     | Норматив свыше года<br>обучения |                     |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------------------|---------------------------------|---------------------|
|                                         |                                                                                             |                      | мальчики/<br>юноши           | девочки/<br>девушки | мальчики/<br>юноши              | девочки/<br>девушки |
| 1.Нормативы общей физической подготовки |                                                                                             |                      |                              |                     |                                 |                     |
| 1.1.                                    | Бег на 30 м                                                                                 | с                    | не более                     |                     | не более                        |                     |
|                                         |                                                                                             |                      | 6,3                          | 6,5                 | 5,9                             | 6,1                 |
| 1.2.                                    | Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на<br>полу                                     | количество<br>раз    | не менее                     |                     | не менее                        |                     |
|                                         |                                                                                             |                      | 10                           | 5                   | 13                              | 7                   |
| 1.3.                                    | Наклон вперед из<br>положения, стоя<br>на<br>гимнастической<br>скамье (от уровня<br>скамьи) | см                   | не менее                     |                     | не менее                        |                     |
|                                         |                                                                                             |                      | +2                           | +3                  | +4                              | +5                  |
| 1.4.                                    | Челночный бег<br>3 x10м                                                                     | с                    | не более                     |                     | не более                        |                     |
|                                         |                                                                                             |                      | 9,7                          | 10,1                | 9,2                             | 9,4                 |
| 1.5.                                    | Прыжок в длину<br>с места толчком<br>двумя ногами                                           | см                   | не менее                     |                     | не менее                        |                     |
|                                         |                                                                                             |                      | 128                          | 118                 | 142                             | 132                 |
| 1.6.                                    | Бег на 1000 м                                                                               | мин, с               | не более                     |                     | не более                        |                     |
|                                         |                                                                                             |                      | 6,20                         | 6,40                | 5,41                            | 6,12                |

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

| №<br>п/п                                 | Упражнения                  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------|-----------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                          |                             |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                             |                      |          |         |
| 1.1.                                     | Бег на 60 м                 | с                    | не более |         |
|                                          |                             |                      | 10,2     | 10,7    |
| 1.2                                      | Бег на 1500 м               | мин, с               | не более |         |
|                                          |                             |                      | 7,55     | 8,15    |
| 1.3.                                     | Сгибание и разгибание рук в | количество раз       | не менее |         |

|                                                       |                                                                              |                                                                                                                                      |          |       |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|
|                                                       | упоре лежа на полу                                                           |                                                                                                                                      | 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 x10м                                                         | с                                                                                                                                    | не более |       |
|                                                       |                                                                              |                                                                                                                                      | 8,5      | 8,9   |
| 1.6.                                                  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                  | см                                                                                                                                   | не менее |       |
|                                                       |                                                                              |                                                                                                                                      | 162      | 147   |
| <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 подготовки (до трех лет)                 | Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд». |          |       |
| 3.2                                                   | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)              | Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                              |          |       |

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

| №<br>п/п                                | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив                     |                                 |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------------------------------|
|                                         |                                                                             |                      | Юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | Девушки/<br>юниорки/<br>женщины |
| 1.Нормативы общей физической подготовки |                                                                             |                      |                              |                                 |
| 1.1.                                    | Бег на 2000 м                                                               | мин, с               | не более                     |                                 |
|                                         |                                                                             |                      | 8,00                         | 9,55                            |
| 1.2.                                    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее                     |                                 |
|                                         |                                                                             |                      | 37                           | 16                              |
| 1.3.                                    | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее                     |                                 |
|                                         |                                                                             |                      | +11                          | +15                             |
| 1.4.                                    | Челночный бег 3 x10м                                                        | с                    | не более                     |                                 |
|                                         |                                                                             |                      | 8,4                          | 8,6                             |
| 1.5.                                    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее                     |                                 |
|                                         |                                                                             |                      | 218                          | 183                             |
| 1.6.                                    | Поднимание туловища из                                                      | количество раз       | не менее                     |                                 |

|                                                       |                                                |        |          |      |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------|----------|------|
|                                                       | положения лежа на спине<br>(за 1 мин)          |        | 50       | 44   |
| <b>1. 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 и уровень  
спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления на этап  
высшего спортивного мастерства по виду спорта «современное  
пятиборье».**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                | Единица<br>измерения | Норматив                     |                                 |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------------------------------|
|                                                |                                                           |                      | Юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | Девушки/<br>юниорки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                           |                      |                              |                                 |
| 1.1.                                           | Бег на 2000 м                                             | мин, с               | не более                     |                                 |
|                                                |                                                           |                      | -                            | 9,45                            |
| 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                     |                                 |
|                                                |                                                           |                      | 43                           | 17                              |
| 1.4.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами               | см                   | не менее                     |                                 |
|                                                |                                                           |                      | 235                          | 188                             |
| 1.5.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз       | не менее                     |                                 |
|                                                |                                                           |                      | 51                           | 45                              |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                           |                      |                              |                                 |
| 2.1.                                           | Плавание 200 м                                            | мин, с               | не более                     |                                 |
|                                                |                                                           |                      | 2,15                         | 2,25                            |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                           |                      |                              |                                 |
| 3.1                                            | Спортивное звание «мастер спорта России».                 |                      |                              |                                 |

Выполнение приемных и контрольно-переводных нормативов является обязательным для всех занимающихся спортсменов и желающих быть

принятыми на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. Целью результатов выполнения приемных нормативов является выявление и определение перспективных спортсменов, для достижения спортивных результатов и прием их в учреждение.

Основными задачами приемных нормативов является:

- отбор перспективных детей для формирования спортивных групп;
- выявление уровня развития общей физической подготовки, двигательных качеств и владения техническими навыками;
- выявления психических качеств личности при прохождении контрольно-приемных нормативов;

Приемные нормативы проходят в виде тестов индивидуально или в группе.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

### **Упражнения общей физической подготовки**

**Бег на 30, 60 м.** Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 метров. Упражнение выполняется с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают. По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент пересечения линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

**Бег на 500, 1500, 2000, 3000 м.** Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта-финиша. Бег проводится по беговой дорожке легкоатлетического манежа, стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта.

После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию не более 15 человек.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Оборудование: ровная поверхность. Исходное положение - упор, лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).** Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

**Челночный бег 3 x 10 м.** Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый пересекает линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела

испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат. Испытуемый имеет право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: заступ за линию отталкивания или касание ее; отталкивание с предварительного подскока; поочередное отталкивание ногами; уход с места приземления назад по направлению прыжка.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин).**

Оборудование: мат, секундомер, напарник для выполнения упражнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Упражнение выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; размыкание пальцев рук «из замка»; смещение таза (поднимание таза); изменение прямого угла согнутых ног.