

Приложение № 6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«современное пятиборье»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «23» ноября 2022 г. № 1066

**Нормативы общей 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
1. Нормативы общей физической подготовки						
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 3x10 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
1.6.	Бег на 500 м	мин, с	не более		не более	
			2.30	2.45	2.20	2.35