СОВРЕМЕННОЕ ПЯТИБОРЬЕ

I спортивный разряд и ниже

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	**Норматив**	**Критерии оценки**	**Двигательный тест**	**Норматив**	**Критерии оценки**
Бег на 30 м	6,0 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 30 м	6,2 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	140 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	130 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Подтягивание на перекладине из виса	6 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Бег на 1000 м	3 мин 15 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	Бег на 1000 м	3 мин 45 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
Плавание 100 м (вольный стиль)	1 мин 06 сек	+ 1 балл за каждые 1 сек	Плавание 100 м (вольный стиль)	1 мин 10 сек	+ 1 балл за каждые 1 сек

Кандидат в мастера спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	**Норматив**	**Критерии оценки**	**Двигательный тест**	**Норматив**	**Критерии оценки**
Бег на 30 м	5,2 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 30 м	5,4 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	220 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	200 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Подтягивание на перекладине из виса	8 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	22 раза	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Бег на 2000 м	6 мин 50 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	Бег на 2000 м	7 мин 50 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
Плавание 200 м (вольный стиль)	2 мин 20 сек	+ 1 балл за каждые 1 сек	Плавание 200 м (вольный стиль)	2 мин 30 сек	+ 1 балл за каждые 1 сек

Мастер спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	**Норматив**	**Критерии оценки**	**Двигательный тест**	**Норматив**	**Критерии оценки**
Бег на 30 м	5,2 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 30 м	5,4 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	220 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	200 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Подтягивание на перекладине из виса	10 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Бег на 2000 м	6 мин 20 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	Бег на 2000 м	7 мин 20 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
Плавание 200 м (вольный стиль)	2 мин 20 сек	+ 1 балл за каждые 1 сек	Плавание 200 м (вольный стиль)	2 мин 30 сек	+ 1 балл за каждые 1 сек