

Продолжительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы
спортивной подготовки и минимальное количество лиц,
проходящих спортивную подготовку в группах
на этапах спортивной подготовки по виду спорта
современное пятиборье

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	14-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8-10
Этап совершенствова- ния спортивного мастерства	без ограничений	14	4-6
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	16	1-4

Соотношение объемов тренировочного процесса
по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки
по виду спорта современное пятиборье

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совер- шенство- вания спортив- ного мастер- ства	этап высшего спортив- ного мастер- ства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
	2	3	4	5	6	7
Общая физическая подготовка (%)	24-32	20-26	17-23	15-19	8-11	6-8
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	8-11	7-9	10-14	10-14	12-15
Техническая подготовка (%)	50-64	59-75	63-81	67-87	70-90	70-90
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	3-5	4-6	4-7	5-8
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2-4	2-4	3-5	5-7	6-8	8-11

Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта современное пятиборье

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совер- шения спортив- ного мастер- ства	этап высшего спортив- ного мастер- ства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	до года	свыше года
Контрольные	2	3-4	4	5	4	3
Отборочные	-	1-2	2-4	2-5	4-6	4-6
Основные	-	1-2	1-3	2-4	2-5	2-5

Влияние физических качеств и телосложения
на результативность по виду спорта современное пятиборье

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)
	Стигание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	Стигание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
Выносливость	Плавание 50 м (не более 55 с)	Плавание 50 м (не более 55 с)
	Бег 1000 м (не более 5 мин.)	Бег 1000 м (не более 5 мин. 45 с)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)
	Подтягивание на перекладине из виса (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Сила	Измерения мускульной силы руки при сжатии кисти в кулак (не менее 24 кг)	Измерения мускульной силы руки при сжатии кисти в кулак (не менее 20 кг)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
Выносливость	Плавание 50 м (не более 44 с)	Плавание 50 м (не более 45 с)
	Бег 1000 м (не более 4 мин. 20 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин. 50 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе
совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,0 с)
	Подтягивание на перекладине из виса (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 22 раз)
Сила	Измерения мускульной силы руки при сжатии кисти в кулак (не менее 34 кг)	Измерения мускульной силы руки при сжатии кисти в кулак (не менее 28 кг)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)
Выносливость	Плавание 100 м (не более 1 мин. 10 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин. 16 с)
	Бег 1000 м (не более 3 мин. 15 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин. 45 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мужчины	женщины
1	2	3
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,0 с)
	Подтягивание на перекладине из виса (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 22 раз)
Сила	Измерения мускульной силы руки при сжатии кисти в кулак (не менее 34 кг)	Измерения мускульной силы руки при сжатии кисти в кулак (не менее 28 кг)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)
Выносливость	Плавание 100 м (не более 1 мин. 10 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин. 16 с)
	Бег 1000 м (не более 3 мин. 15 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин. 45 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совер шенство- вания	этап высшего спор- тивного
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	спортив- ного мастер- ства	мас- терства
Количество часов в неделю	6	6	12	18	24	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	4-6	7-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	312	624	936	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	208-312	364-624	468-728	468-728

Перечень тренировочных сборов

		Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				
N п/п	Вид тренировочных сборов	этап высшего спортивного мастерства	этап совершенствования спортивного мастерства	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	Оптимальное число участников сбора
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней			-	участники соревнований
2.3.	Тренировочные	до 5 дней,			-	в соответ-

	сборы для комплексного медицинского обследования	но не более 2 раз в год			ствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней	-	в соответствии с правилами приема

Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

N п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
Бег на средние дистанции			
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Конус высотой 15 см	штук	10
4.	Конус высотой 30 см	штук	20
5.	Стартовые колодки	пар	10
Фехтование			
6.	Груз универсальный для проверки наконечника	штук	2
7.	Дорожка (линолеум 2 x 20 м)	штук	1
8.	Дорожка фехтовальная токопроводящая с устройством натяжения	комплект	2
9.	Зеркало настенное в комплекте с оргстеклом для предохранения от ударов оружием (6 x 2 м)	комплект	1
10.	Катушка-смаыватель	штук	8
11.	Клинки запасные	штук	32
12.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	8
13.	Спортивное оружие (шпага)	штук	16
14.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
15.	Стеллаж для оружия	штук	2
16.	Электронаконечники запасные	штук	32
17.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	2
Плавание			
18.	Весы медицинские	штук	2
19.	Доска для плавания	штук	20
20.	Доска информационная	штук	2
21.	Колокольчик судейский	штук	10
22.	Лопатки для плавания	штук	20
23.	Мяч ватерпольный	штук	5

24.	Поплавки-вставки для ног	штук	50
25.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
26.	Свисток	штук	4
27.	Секундомер	штук	4
28.	Скамейки гимнастические	штук	6
29.	Термометр для воды	штук	2
Конкур			
30.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	2
31.	Препятствия тренировочные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	2
32.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	2
33.	Препятствия турнирные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	2
34.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	2
35.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
36.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	10
37.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
38.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
39.	Доска информационная	штук	2
40.	Конь гимнастический	штук	1
41.	Мат гимнастический	штук	10
42.	Мяч для метания 140 г	штук	10
43.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
44.	Патроны для стартового пистолета	штук	400
45.	Пистолет стартовый	штук	2
46.	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	1
47.	Рулетка 10 м	штук	3
48.	Рулетка 100 м	штук	1
49.	Рулетка 20 м	штук	3
50.	Рулетка 50 м	штук	2

51.	Секундомер	штук	10
52.	Скамейка гимнастическая	штук	20
53.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
54.	Стенка гимнастическая	пар	2
55.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
56.	Указатель направления ветра	штук	4
57.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
58.	Электромегафон	штук	1

Таблица 2

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершен- ствования споривного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				коли- чество	срок эксплуа- тации (лет)	коли- чество	срок эксплуа- тации (лет)	коли- чество	срок эксплуа- тации (лет)	коли- чество	срок эксплуа- тации (лет)
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
Фехтование											
1.	Клинки запасные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2.	Спортивное оружие (шпага)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
3.	Электронаконечники запасные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
Стрельба из пневматического пистолета											
4.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	1	6	1	6	1	6	2	6
5.	Мишени	штук	на занимающегося	1600	-	2400	-	3200	-	4000	-
6.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	10 000	-	15 000	-	20 000	-	23 000	-
Конкур											
7.	Лошади, участвующие в спортивной подготовке	штук	на занимающегося	0,3 - 1	-	0,5 - 1	-	1-2	-	1-3	-
8.	Упряжь конская	комплект	на занимающегося	0,3 - 1	1	0,5 - 1	1	1-2	1	1-3	1

Обеспечение спортивной экипировкой											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствова- ния спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				коли- чество	срок эксплуа- тации (лет)	коли- чество	срок эксплуа- тации (лет)	коли- чество	срок эксплуа- тации (лет)	коли- чество	срок эксплуа- тации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
Стрельба из пневматического пистолета											
1.	Куртка стрелковая	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Футляр для перевозки оружия	штук	на занимающегося	-	-	1	6	1	4	1	2
3.	Наушники-антифоны	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
4.	Оправа стрелковая (монокль)	штук	на занимающегося	-	-	3	4	3	4	3	4
Плавание											
5.	Беруши	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7.	Купальник (для женщин)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
8.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Очки для плавания	пар	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1

10.	Плавки (для мужчин)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
11.	Полотенце	штук	на занимающегося	2	1	1	1	1	1	1	1
12.	Халат	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
				Конкур							
14.	Бриджи тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Бриджи турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
16.	Кроссовки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Перчатки тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
18.	Перчатки турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	11
20.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Спортивный костюм	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
22.	Фрак или редингот	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Хлыст	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Шлем защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
				Фехтование							
25.	Маска фехтовальная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

26.	Налокотники фехтовальные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
27.	Перчатки фехтовальные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
28.	Протектор-бандаж защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
29.	Протектор на грудь защитный для женщин	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
30.	Протектор на грудь защитный для мужчин	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
31.	Костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
32.	Туфли фехтовальные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
33.	Нагоудник для тренера	ШТУК	на тренера	-	-	1	1	1	1	1	1
34.	Гетры белые	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
35.	Чехол для оружия	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Бег на средние дистанции											
36.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
37.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
38.	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
39.	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
40.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
41.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1