

Приложение № 1  
к приказу Министерства спорта  
Российской Федерации  
от «23» апреля 2014 г. № 601

**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 совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	3-4	4	5	4	3
Отборочные	-	1-2	2-4	2-4	3-6	4-6
Основные	-	1-2	1-3	2-4	2-5	2-5

Приложение № 2  
к приказу Министерства спорта  
Российской Федерации  
от «23» июля 2014 г. №621

**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 7,2 с)	Бег 30 м (не более 7,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 30 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 45 с)
Гибкость	Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые.	

Приложение № 3  
к приказу Министерства спорта  
Российской Федерации  
от «23» июля 2014 г. № 621

**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 6,0 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
	Плавание 50 м (не более 42 с)	Плавание 50 м (не более 45 с)
	Плавание 100 м (не более 1,20 с)	Плавание 100 м (не более 1,30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 24 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 18 кг)
	Подтягивание на перекладине из виса (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 10 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 40 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Приложение № 4  
к приказу Министерства спорта  
Российской Федерации  
от « 23 » июля 2014 г. № 621

**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)
	Плавание 100 м (не более 1 мин 10 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин 16 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Челночный бег 3x10 м (не более 8,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,0 с)
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 34 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 28 кг)
	Подтягивание на перекладине из виса (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 22 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 6 мин 40 с)	Бег 2000 м (не более 7 мин 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Приложение № 5  
к приказу Министерства спорта  
Российской Федерации  
от «23» июля 2014 г. № 621

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
	Плавание 100 м (не более 1 мин 10 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин 16 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Челночный бег 3x10 м (не более 8,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,0 с)
	Подтягивание на перекладине из виса (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 34 кг)	Кистевая динамометрия (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	Бег 2000 м (не более 6 мин 10 с)	Бег 2000 м (не более 7 мин 00 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 совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	8-12	10-14	14-22	16-24
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	416-624	520-728	728-1144	832-1248

Приложение № 7  
к приказу Министерства спорта  
Российской Федерации  
от «23» июля 2014 г. № 621

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения  
спортивной подготовки**

**Таблица 1**

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Бег на средние дистанции</b>			
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20
2.	Конус высотой 15 см	штук	10
3.	Конус высотой 30 см	штук	20
<b>Фехтование</b>			
4.	Груз универсальный для проверки наконечника	штук	2
5.	Дорожка фехтовальная токопроводящая с устройством натяжения	комплект	3
6.	Зеркало настенное в комплекте с оргстеклом для предохранения от ударов оружием (6х2 м)	комплект	2
7.	Катушка-сматыватель	штук	6
8.	Клинки запасные	штук	32
9.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	12
10.	Спортивное оружие (шпага)	штук	16
11.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	3
12.	Стеллаж для оружия	штук	2
13.	Электронаконечники запасные	штук	32
14.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	3
<b>Плавание</b>			
15.	Весы медицинские	штук	2
16.	Доска для плавания	штук	40
17.	Доска информационная	штук	4
18.	Лопатки для плавания	штук	50
19.	Мяч ватерпольный	штук	5
20.	Поплавки-вставки для ног	штук	50

21.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
22.	Свисток	штук	4
23.	Скамейки гимнастические	штук	6
24.	Термометр для воды	штук	2
Конкур			
25.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	2
26.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	2
27.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
28.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
29.	Доска информационная	штук	2
30.	Мат гимнастический	штук	10
31.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
32.	Патроны для стартового пистолета	штук	400
33.	Пистолет стартовый	штук	2
34.	Рулетка 10 м	штук	3
35.	Рулетка 100 м	штук	1
36.	Рулетка 20 м	штук	3
37.	Рулетка 50 м	штук	2
38.	Секундомер	штук	10
39.	Скамейка гимнастическая	штук	20
40.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
41.	Стенка гимнастическая	пар	2
42.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
43.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	2
44.	Электромегатон	штук	1



Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивной мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
<b>Фехтование</b>											
1.	Клинки запасные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	4	1	6	1
2.	Спортивное оружие (шпага)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
3.	Электронаконечники запасные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	4	1	6	1
<b>Стрельба из пневматического пистолета</b>											
4.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	-	-	1	6	1	6	2	6
5.	Насадка для лазерной стрельбы (контейнер)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

6.	Мишень лазерная тренировочная	штук	на занимающегося	-	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Мишень соревновательная с фонарем и ноутбуком	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	1	-	1	2
8.	Мишени	штук	на занимающегося	1600	-	2400	-	3200	-	-	4000	-
9.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	10000	-	15000	-	20000	-	-	23000	-
Конкур												
10.	Лошади, участвующие в спортивной подготовке	штук	на занимающегося	-	-	0,5-1	-	1-2	-	-	1-3	-
11.	Упряжь конская	комплект	на занимающегося	-	-	0,5-1	1	1-2	1	-	1-3	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства	
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)		количество
Стрельба из пневматического пистолета											
1.	Футиляр для перевозки оружия	штук	на занимающегося	-	-	1	6	1	2	1	2
2.	Наушники- антифоны	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2

## Плавание

3.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
4.	Купальник (для женщин)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
5.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Очки для плавания	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Плавки (для мужчин)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
8.	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Халат	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

## Конкур

11.	Бриджи тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Бриджи турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1



23.	Налокотники фехтовальные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	2	1
24.	Перчатки фехтовальные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	1	3	1
25.	Протектор-бандаж защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
26.	Протектор на грудь защитный для женщин	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
27.	Протектор на грудь защитный для мужчин	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
28.	Костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1
29.	Туфли фехтовальные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	1	2	1
30.	Нагрудник для тренера	штук	на тренера	-	-	1	1	1	1	1	1	1
31.	Гетры белые	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	1	2	1
32.	Чехол для оружия	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1

