



Пьер де Фреди

БАРОН ДЕ КУБЕРТЕН

**Президент
Международного олимпийского комитета
(1896—1916, 1919—1925)**

Французский спортивный и общественный деятель, историк, педагог, литератор. Инициатор организации современных Олимпийских игр.

К играм 1912 года в Стокгольме Пьер де Кубертен создал новую спортивную дисциплину — современное пятиборье.

ПЛАВАНИЕ • БЕГ • СТРЕЛЬБА ФЕХТОВАНИЕ • ВЕРХОВАЯ ЕЗДА



**Набор в спортивную школу осуществляется с 10 лет.
Занятия бесплатные.**

236039, г. Калининград, проспект Калинина, здание 6

☎ 8 (4012) 96-64-81

pentathlon39@yandex.ru современное-пятиборье39.рф

Места проведения тренировок:

- **Физкультурно-оздоровительный комплекс «Центр Спорта»,
проспект Калинина, здание 6**
- **Конно-спортивная база, Гурьевский район, пос. Свободное**
- **Физкультурно-оздоровительный комплекс «Дворец Спорта»,
ул. Горького, 87**
- **Стадион «Трудовые резервы», ул. Горького, 83**
- **Спортивно-оздоровительный комплекс «ЦСКА»
г. Балтийск, Северный мол, 7**



СТРЕЛЬБА



МЕТКОСТЬ
УВЕРЕННОСТЬ
ВЫДЕРЖКА



Спорт должен быть достоянием
всех людей и всех социальных
слоёв.

Пьер де Кубертен

ВЕРХОВАЯ



ЕЗДА

ВНИМАНИЕ
СПОКОЙСТВИЕ
ДОБРОТА



Для каждого человека
спорт - возможный источник для
внутреннего совершенствования.

Пьер де Кубертен



ФЕХТОВАНИЕ



СМЕЛОСТЬ
КООРДИНАЦИЯ
ЛОВКОСТЬ



Главное в жизни - не столько
победить, сколько хорошо
сражаться.

Пьер де Кубертен



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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.6.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			2.30	2.45
1.7.	Плавание 50 м	мин, с	без остановки	