Приложение 5

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

(пункт 2.1.)

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемые физическиекачества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Мальчики | Девочки |
| Скорость | Бег 14 м(не более 4,6 с) | Бег 14 м(не более 4,8 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места(не менее 130 см) | Прыжок в длину с места(не менее 120 см) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разбигание рук в упоре лёжа на полу(не менее 10 раз) | Сгибание и разбигание рук в упоре лёжа на полу(не менее 7 раз) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе(не менее 7 мин) |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу(пальцами рук коснуться пола) |
| Координация | Челночный бег 2х7м(не более 7,6 с) | Челночный бег 2х7м(не более 9,8 с) |

Заместитель Министра

молодежи, спорта и туризма

Донецкой Народной Республики Н.В. Тарапата