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 физические  качества | 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