Приложение 6

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скорость | Бег 14 м  (не более 3,8 с) | Бег 14 м  (не более 4 с) |
| Бег 60м  (не более 10,8 с) | Бег 60м  (не более 11,2 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 155 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 145 см) |
| Подъём туловища лёжа на спине за 30 с  (не менее 20 раз) | Подъём туловища лёжа на спине за 30 с  (не менее 18 раз) |
| Челночный бег 4х14м  (не более 16 с) | Челночный бег 4х14м  (не более 16,4 с) |
| Выносливость | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14м  (не менее 14 раз) | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14м  (не менее 13 раз) |
| Координация | Челночный бег 2 х 7 м  (не более 5,4 с) | Челночный бег 2 х 7м  (не более 7 с) |
| И.П.-упор сидя,спиной в направлении движения  Бег 14м  (не более 5,6 с) | И.П.-упор сидя,спиной в направлении движения  Бег 14м  (не более 5,8 с) |
| И.П.-упор лёжа, в направлении движения  Бег 14м  (не более 5,6 с) | И.П.-упор лёжа, в направлении движения  Бег 14м  (не более 5,8с) |
| продолжение Приложения 6 | | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола  (не менее 3 раз) | |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | II юношеский спортивный разряд | |

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

Заместитель Министра

молодежи, спорта и туризма

Донецкой Народной Республики Н.В. Тарапата