Приложение 7

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 этапе спортивного совершенствования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | | |
| Скорость | | Бег 14 м  (не более 3,6 с) | Бег 14 м  (не более 3,8 с) |
| Выносливость | | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14м  (не менее 15 раз) | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14м  (не менее 14 раз) |
| Сила | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
| Кистевая динамометрия  (не менее 50% от веса тела) | Кистевая динамометрия  (не менее 30% от веса тела) |
| Скоростно-силовые | | Прыжок в длину с места  (не менее 220 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 680 см) | Тройной прыжок в длину с места  (не менее 540 см) |
| Подъём туловища лёжа на спине за 1 мин  (не менее 40 раз) | Подъём туловища лёжа на спине за 1 мин  (не менее 35 раз) |
| Челночный бег 4х14м  (не более 14,4 с) | Челночный бег 4х14м  (не более 15,6 с) |
| Координация | | Челночный бег 2 х 7 м  (не более 5,2 с) | Челночный бег 2 х 7м  (не более 6,8 с) |
| продолжение Приложения 7 | | |
| Гибкость | | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями рук коснуться пола  (не менее 3 раз) | |
| Иные спортивные нормативы | | | |
| Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | | 75% - I спортивный разряд, 25 % - КМС | |

Заместитель Министра

молодежи, спорта и туризма

Донецкой Народной Республики Н.В. Тарапата