Приложение 5

к Государственному стандарту

спортивной подготовки по адаптивному виду спорта «фехтование на колясках» среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

(пункт 2.1)

**Нормативы**

**общей и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) \* |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 2 мин) |
| Бег 800 м (без времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 4 кг  (не менее 4 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на груди  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 10 кг) |

\* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).