Приложение 6

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 учебно-тренировочном этапе**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) \* |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная (не менее 16 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа (не менее 15 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 5 раз) |

\* 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).