Приложение 7

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 спортивного совершенствования**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные (тесты) упражнения [\*](#Par7141) |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная(не менее 18 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4,80 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа(не менее 25 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа(не менее 7 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта  |

\* 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).