Приложение 8

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 высшего спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) \* |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная(не менее 28 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 9 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках(не менее 20 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине(не менее 9 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта, мастер спорта международного класса  |

\* 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).