Приложение 5

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения | |
| Мальчики | Девочки |
| Скорость | Бег 14 м  (не более 4,6 с) | Бег 14 м  (не более 4,8 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 120 см) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 7 раз) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе  (не менее 7 мин) | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с  выпрямленными ногами на полу  (пальцами рук коснуться пола) | |
| Координация | Челночный бег 2х7 м  (не более 7,6 с) | Челночный бег 2х7 м  (не более 7,8 с) |