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) |