Приложение 6

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

(пункт 2.1.)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения | |
| Юноши | Девушки |
| Скорость | Бег 14 м  (не более 4,6 с) | Бег 14 м  (не более 4,8 с) |
| Бег 60 м  (не более 10,8 с) | Бег 60 м  (не более 11,2 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 4 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (не менее 11 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 155 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 145 см) |
| Подъем туловища  лежа на спине за 30 с  (не менее 20 раз) | Подъем туловища  лежа на спине за 30 с  (не менее 18 раз) |
| Челночный бег 4х14 м  (не более 16 с) | Челночный бег 4х14 м  (не более 16,4 с) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 16 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 12 раз) |
| Выносливость | Челночный бег в течение  1 мин на отрезке 14 м  (не менее 14 раз) | Челночный бег в течение  1 мин на отрезке 14 м  (не менее 13 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола  (не менее 3 раз) | |
| Координация | Челночный бег 2х7 м  (не более 5,4 с) | Челночный бег 2х7 м  (не более 7 с) |
| И.П. – упор сидя, спиной в направлении движения.  Бег 14 м  (не более 5,6 с) | И.П. – упор сидя, спиной в направлении движения.  Бег 14 м  (не более 5,8 с) |
| И.П. – упор лежа, в направлении движения.  Бег 14 м  (не более 5,6 с) | И.П. – упор лежа, в направлении движения.  Бег 14 м  (не более 5,8 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.