Приложение 7

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 этапе спортивного совершенствования**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения |
| Юноши | Девушки |
| Скорость | Бег 14 м(не более 3,6 с) | Бег 14 м(не более 3,8 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 15 раз) |
| Кистевая динамометрия(не менее 50% от веса тела) | Кистевая динамометрия(не менее 30% от веса тела) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места(не менее 220 см) | Прыжок в длину с места(не менее 200 см) |
| Тройной прыжок в длину с места(не менее 680 см) | Тройной прыжок в длину с места(не менее 540 см) |
| Подъем туловища лежа на спине за 1 мин(не менее 40 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин(не менее 35 раз) |
| Челночный бег 4х14 м(не более 14,4 с) | Челночный бег 4х14 м(не более 15,6 с) |
| Выносливость  | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м(не менее 15 раз) | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м(не менее 14 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями рук коснуться пола(не менее 3 раз) |
| Координация | Челночный бег 2х7 м(не более 5,2 с) | Челночный бег 2х7 м(не более 6,8 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |