Приложение 8

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 высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения | |
| Мужчины | Женщины |
| Скорость | Бег 14 м  (не более 3,4 с) | Бег 14 м  (не более 3,6 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 20 раз) |
| Кистевая динамометрия  (не менее 60% от веса тела) | Кистевая динамометрия  (не менее 35% от веса тела) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 205 см) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 720 см) | Тройной прыжок в длину с места  (не менее 580 см) |
| Подъем туловища  лежа на спине за 1 мин  (не менее 45 раз) | Подъем туловища  лежа на спине за 1 мин  (не менее 38 раз) |
| Челночный бег 4х14 м  (не более 14 с) | Челночный бег 4х14 м  (не более 15,4 с) |
| Выносливость | Челночный бег в течение  1 мин на отрезке 14 м  (не менее 16 раз) | Челночный бег в течение  1 мин на отрезке 14 м  (не менее 15 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями рук коснуться пола  (не менее 5 раз) | |
| Координация | Челночный бег 2х7 м  (не более 5 с) | Челночный бег 2х7 м  (не более 6,6 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |