Приложение 6

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»

(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 |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,7 с) | Бег на 30 м (не более 7 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места(не менее 120 см) | Прыжок в длину с места(не менее 115 см) |
| Выносливость | Приседание без остановки(не менее 10 раз) | Приседание без остановки(не менее 8 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 5 раз) |
| Подъем туловища лежа на спине(не менее 11 раз) | Подъем туловища лежа на спине(не менее 8 раз) |
| Подтягивание из виса на перекладине(не менее 4 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине(не менее 5 раз) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 10,1 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 10,7 с) |
| Гибкость  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола(не менее 2 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |