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 | |