Приложение 7

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 этапе спортивного совершенствования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 60 м  (не более 10,5 с) | Бег на 60 м  (не более 11 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 150 см) |
| Сила | 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) |
| Подъем туловища лежа на спине  (не менее 16 раз) | Подъем туловища лежа на спине  (не менее 12 раз) |
| Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 6 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 15 раз) |
| Выносливость | Приседание без остановки  (не менее 10 раз) | Приседание без остановки  (не менее 8 раз) |
| Бег 1000 м  (не менее 4 мин 05 с) | Бег 1000 м  (не менее 6 мин) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола  (не менее 5 раз) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |