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 |