Приложение 8

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 высшего спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения |
| Мужчины  | Женщины  |
| Скоростные качества | Бег на 60 м (не более 9,9 с) | Бег на 60 м (не более 10,3 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места(не менее 175 см) | Прыжок в длину с места(не менее 165 см) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 14 раз) |
| Подъем туловища лежа на спине(не менее 18 раз) | Подъем туловища лежа на спине(не менее 14 раз) |
| Подтягивание из виса на перекладине(не менее 8 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине(не менее 17 раз) |
| Выносливость  | Бег на 500 м (не более 1 мин 55 с) | Бег на 500 м (не более 2 мин) |
| Гибкость  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола(не менее 8 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |