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 | |