

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «фехтование»  
предспортивная подготовка**

**Зачисление на НП-1**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 30 м (не более 7,5 с)	Бег 30 м (не более 7,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища, лежа на полу (пресс) (10 раз)	Подъем туловища, лежа на полу (пресс) 10 раз
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 16,5 с)	Челночный бег 3х10 (не более 16,5 с)
Сила	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (7 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (5 раз)

**Нормативы перехода с НП-1 на НП-2**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 30 м (не более 7 с)	Бег 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
	Подъем туловища, лежа на полу (пресс) (15 раз)	Подъем туловища, лежа на полу (пресс) (15 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 16 с)
Сила	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (9 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (7 раз)

### Нормативы перехода с НП-2 на НП-3

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения	
	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 30 м (не более 6,5 с)	Бег 30 м (не более 6,5 с)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на полу (пресс) (25 раз)	Подъем туловища, лежа на полу (пресс) (25 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Выносливость	Непрерывный бег 6 мин	
Координация		
	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола	
	Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство		

### Нормативы перехода с НП-3 на Т(СС)-1

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 20 м (не более 6 с)	Бег 20 м (не более 6 с)
Сила	Кистевая динамометрия (13 кг)	Кистевая динамометрия (10 кг)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Высота выпрыгивания (20 см)	Высота выпрыгивания (18 см)
	Тройной прыжок с места (5м)	Тройной прыжок (4,8м)
Выносливость	Челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз)	Челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м (не менее 13 раз)
Координация	Бег челноком в течении 1 мин на отрезке 20 метров (9 раз)	Бег челноком в течении 1 мин на отрезке 20 метров (9 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

### Перевод с Т(СС)-1 на Т(СС)-2

Развиваемые физические Качества	Контрольные упражнения(тесты)	
	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость		
Сила		
Силовая выносливость		
Скоростно-силовые		
Выносливость		
Координация		
Гибкость		
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

И.П.: исходное положение