

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

Зачисление на НП-1

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 14 м (не более 4,6 с)	Бег 14 (не более 4,8с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 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)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 7 мин)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Координация	Челночный бег 2х7 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 2х7 (не более 9,8 с)

Нормативы перехода с НП-1 на НП-2

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 14 м (не более 4,3 с)	Бег 14 м (не более 4,6 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
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)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 8 мин)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Координация	Челночный бег 2х7 м (не более 7 с)	Челночный бег 2х7 м (не более 9 с)

Нормативы перехода с НП-2 на НП-3

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения	
	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 14 м (не более 4 с)	Бег 14 м (не более 4,3 с)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Выносливость	Непрерывный бег 8 мин	
Координация		
	Челночный бег 2х7 м (не более 6 с)	Челночный бег 2х7 м (не более 8 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 14 м (не более 3,8 с)	Бег 14 м (не более 4 с)
	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	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)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 18 раз)
	Челночный бег 4х14 м (не более 16 с)	Челночный бег 4х14 м (не более 16,4 с)
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	И.П.- упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,4с)	И.П.- упор сидя, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,8 с)
	Челночный бег 2х7 м (не более 5,4с)	Челночный бег 2х7 м (не более 7 с)
	И.П.- упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,6с)	И.П.- упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 3 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	Бег 14 м (не более 3,8 с)	Бег 14 м (не более 3,9 с)
	Бег 60 м (не более 10,4с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 13 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 23 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)
	Челночный бег 4х14 м (не более 15,5с)	Челночный бег 4х14 м (не более 16 с)
Выносливость	Челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 р)	Челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м (не менее 13 раз)
Координация	И.П.-упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,4 с)	И.П.-упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,6с)
	Челночный бег 2х7 м (не более 5,5с)	Челночный бег 2х7 м (не более 6,9 с)
	И.П.- упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,5 с)	И.П.- упор лежа. в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 4 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

И.П.: исходное положение