|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТОПедагогическим советомПротокол от \_\_\_\_\_\_ № \_\_\_ | УтверждаюДиректор МАУДО «СДЮСШОР «Спутник»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. АникинПриказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Контрольные нормативы для проведения индивидуального отбора

и система оценок для приема лиц на программу спортивной подготовки

«Фехтование»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тест** | **Оценка** | **мальчики** | **девочки** |
| **9лет** | **10лет** | **11лет** | **9лет** | **10лет** | **11лет** |
| Бег 30 м (сек) | 5 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 6,1 | 6,0 | 5,9 |
| 4 | 6,1 | 6,0 | 5,9 | 6,2 | 6,1 | 6,0 |
| 3 | 6,2 | 6,1 | 6,0 | 6,3 | 6,2 | 6,1 |
| 2 | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 6,4 | 6,3 | 6,2 |
| 1 | 6,4 | 6,3 | 6,2 | 6,5 | 6,4 | 6.3 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 5 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 10,1 | 9,9 | 9,7 |
| 4 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 10,3 | 10,1 | 9,9 |
| 3 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 10,5 | 10,3 | 10,1 |
| 2 | 10,2 | 10,0 | 9,8 | 10,7 | 10,5 | 10,3 |
| 1 | 10,4 | 10,2 | 10,0 | 10,9 | 10,7 | 10,5 |
| Прыжки в длину с места (см) | 5 | 1.30 | 1.40 | 1.50 | 1.20 | 1.30 | 1.40 |
| 4 | 1.25 | 1.35 | 1.45 | 1.15 | 1.25 | 1.35 |
| 3 | 1.20 | 1.30 | 1.40 | 1.10 | 1.20 | 1.30 |
| 2 | 1.15 | 1.25 | 1.35 | 1.05 | 1.15 | 1.25 |
| 1 | 1.10 | 1.20 | 1.30 | 1.00 | 1.10 | 1.20 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 5 | 17 | 18 | 19 | 12 | 13 | 14 |
| 4 | 16 | 17 | 18 | 11 | 12 | 13 |
| 3 | 15 | 16 | 17 | 10 | 11 | 12 |
| 2 | 14 | 15 | 16 | 9 | 10 | 11 |
| 1 | 13 | 14 | 15 | 8 | 9 | 10 |
| Подъем туловища лежа на полу, пресс (раз) | 5 | 20 | 25 | 30 | 20 | 25 | 30 |
| 4 | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| 3 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| 2 | 8 | 10 | 15 | 8 | 10 | 15 |
| 1 | 5 | 8 | 10 | 5 | 8 | 10 |