

Приложение № 3
к приказу МАУ «СШОР «Спутник»
от 31.08.2022 № 32/0

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке
для проведения индивидуального отбора и система оценок для приема
граждан на программу спортивной подготовки «Фехтование»**

Развиваемые физические качества	Тесты	оценка	8 лет	9 лет	10 лет	8 лет	9 лет	10 лет
			Мальчики			Девочки		
Скорость	1. Бег 14 м (сек)	5	4,4	4,3	4,2	4,6	4,5	4,4
		4	4,5	4,4	4,3	4,7	4,6	4,5
		3	4,6	4,5	4,4	4,8	4,7	4,6
		2	4,7	4,6	4,5	4,9	4,8	4,7
		1	4,8	4,7	4,6	5,0	4,9	4,8
Скоростно-силовые	2. Прыжок в длину с места (см)	5	140	145	150	130	135	140
		4	135	140	145	125	130	135
		3	130	135	140	120	125	130
		2	125	130	135	115	120	125
		1	120	125	130	110	115	120
Силовая выносливость	3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	12	13	14	9	10	11
		4	11	12	13	8	9	10
		3	10	11	12	7	8	9
		2	9	10	11	6	7	8
		1	8	9	10	5	6	7
Выносливость	4. Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 7 мин) (сек)	5	9	10	11	9	10	11
		4	8	9	10	8	9	10
		3	7	8	9	7	8	9
		2	6	7	8	6	7	8
		1	5	6	7	5	6	7
Гибкость	5. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) (раз)	5	5	5	5	5	5	5
		4	3	3	3	3	3	3
		3	1	1	1	1	1	1
		2	0	0	0	0	0	0
		1	0	0	0	0	0	0
Координация	6. Челночный бег 2x7 м (сек)	5	7,2	7,1	7,0	9,4	9,3	9,2
		4	7,4	7,3	7,2	9,6	9,5	9,4
		3	7,6	7,5	7,4	9,8	9,7	9,6
		2	7,7	7,6	7,5	9,9	9,8	9,7
		1	7,8	7,7	7,6	10,0	9,9	9,8