

Приложение № 5
к приказу МАУДО «СШОР
«Спутник»

от 16.10.2022г.

№ 2/10

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для проведения индивидуального отбора поступающих и система оценок, применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

Упражнения, (единица измерения)	Оценка	Мальчики			Девочки		
		8 лет	9 лет	10 лет	8 лет	9 лет	10 лет
<i>Нормативы по общей физической подготовке</i>							
Бег на 30 м (с)	5	6.7	6.6	6.5	6.9	6.8	6.7
	4	6.8	6.7	6.6	7.0	6.9	6.8
	3	6.9	6.9	6.9	7.1	7.1	7.1
	2	7.0	7.0	7.0	7.2	7.2	7.2
	1	7.1	7.1	7.1	7.3	7.3	7.3
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), (см)	5	+3	+4	+5	+5	+6	+7
	4	+2	+3	+4	+4	+5	+6
	3	+1	+1	+1	+3	+3	+3
	2	0	0	0	-2	-2	-2
	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	120	125	135	115	120	125
	4	115	120	130	110	115	120
	3	110	110	110	105	105	105
	2	105	105	105	100	100	100
	1	100	100	100	90	90	90
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	9	10	11	6	7	8
	4	8	9	10	5	6	7
	3	7	7	7	4	4	4
	2	6	6	6	3	3	3
	1	5	5	5	2	2	2
<i>Нормативы по специальной физической подготовке</i>							
Непрерывный бег в свободном темпе (мин, с)	5	9.0	10.0	11.0	8.0	9.0	10.0
	4	8.0	9.0	10.0	7.0	8.0	9.0
	3	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0
	2	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0
	1	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0
Бег на 14 м (с)	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	4.6	4.6	4.8	4.8	4.8
	2	4.7	4.7	4.7	4.9	4.9	4.9
	1	4.8	4.8	4.8	5.0	5.0	5.0
Челночный бег 2x7 м (с)	5	7.4	7.3	7.2	9.6	9.5	9.4
	4	7.5	7.4	7.3	9.7	9.6	9.5
	3	7.6	7.6	7.6	9.8	9.8	9.8
	2	7.7	7.7	7.7	9.7	9.7	9.7
	1	7.8	7.8	7.8	9.6	9.6	9.6