

Приложение 5  
к приказу МАУДО «СШОР  
«Спутник»  
от 29.10.2025 № 21/0

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
	<b>3</b>	<b>6,9</b>	<b>6,9</b>	<b>6,9</b>	<b>7,1</b>	<b>7,1</b>	<b>7,1</b>
	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
	<b>3</b>	<b>+1</b>	<b>+1</b>	<b>+1</b>	<b>+3</b>	<b>+3</b>	<b>+3</b>
	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
	<b>3</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>
	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
	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	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
	<b>3</b>	<b>7,0</b>	<b>7,0</b>	<b>7,0</b>	<b>6,0</b>	<b>6,0</b>	<b>6,0</b>
	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
	<b>3</b>	<b>4,6</b>	<b>4,6</b>	<b>4,6</b>	<b>4,8</b>	<b>4,8</b>	<b>4,8</b>
	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 2х7 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
	<b>3</b>	<b>7,6</b>	<b>7,6</b>	<b>7,6</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>
	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