

ФЕХТОВАНИЕ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на **этапе начальной подготовки**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 14 м (не более 4,6 с)	Бег 14 м (не более 4,8 с)
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 м (не более 9,8 с)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на **тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)				
	Юноши		Девушки		
Нормативы общей физической, 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)		Подтягивания 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 4x14 м (не более 16 с)		Челночный бег 4x14 м (не более 16,4 с)		
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз)		Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 13 раз)		
Координация	Челночный бег 2x7 м (не более 5,4 с)		Челночный бег 2x7 м (не более 7 с)		
	Бег 14 м старт из и.п. - упор сидя, спиной в направлении движения (не более 5,6 с)		Бег 14 м старт из и.п. - упор сидя, спиной в направлении движения (не более 5,8 с)		
	Бег 14 м старт из и.п. - упор лежа, в направлении движения. (не более 5, 6 с)		Бег 14 м старт из и.п. - упор лежа, в направлении движения. (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	Передвижение шагами вперед (назад) 15м в боевой стойке (сек)			
		Атака уколom в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижений - шаг вперед + скачек и выпад (кол-во раз за 1 мин)			
		Т(СС) - 1 2 юн.разряд	Т(СС) - 2 1 юн.разряд	Т(СС) - 3 2 разряд	Т(СС) - 4 2 разряд

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе **совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества		Контрольные упражнения (тесты)		
		Юноши		Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость		Бег 14 м (не более 3,6 с)		Бег 14 м (не более 3,8 с)
Выносливость		Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 15 раз)		Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз)
Сила		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
		Кистевая динамометрия (не менее 50% от веса тела)		Кистевая динамометрия (не менее 30% от веса тела)
Скоростно-силовые		Прыжок в длину с места (не менее 220 см)		Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
		Тройной прыжок в длину с места (не менее 680 см)		Тройной прыжок в длину с места (не менее 540 см)
		Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)		Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 35 раз)
		Челночный бег 4x14 м (не более 14,4 с)		Челночный бег 4x14 м (не более 15,6 с)
Координация		Челночный бег 2x7 м (не более 5,2 с)		Челночный бег 2x7 м (не более 6,8 с)
Гибкость		Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями рук коснуться пола (не менее 3 раз)		
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Передвижение шагами вперед (назад) 15м в боевой стойке (сек)		
		Атака уколom в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижений - шаг вперед + скачек и выпад (кол-во раз за 1 мин)		
		СС - 1 КМС	СС - 2 КМС-МС	СС - 3 КМС-МС

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на этапе **высшего спортивного мастерства****

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 14 м (не более 3,4 с)	Бег 14 м (не более 3,6 с)
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 16 раз)	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 15 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 60% от веса тела)	Кистевая динамометрия (не менее 35% от веса тела)
Скоростно-силовые	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 45 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 38 раз)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 720 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 580 см)
	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
	Челночный бег 4x14 м (не более 14 с)	Челночный бег 4x14 м (не более 15,4 с)
Координация	Челночный бег 2x7 м (не более 5 с)	Челночный бег 2x7 м (не более 6,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями рук коснуться пола (не менее 5 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Передвижение шагами вперед (назад) 15м в боевой стойке (сек)
		Атака уколom в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижений - шаг вперед + скачек и выпад (кол-во раз за 1 мин)
		Норматив МС

