

ФЕХТОВАНИЕ

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) юноши			Контрольные упражнения (тесты) девушки		
	1	2	3	1	2	3
Количество баллов	1	2	3	1	2	3
Бег 14 м (с)	не более 4,6	не более 4,3	не более 4,0	не более 4,8	не более 4,5	не более 4,2
Прыжок в длину с места (см)	не менее 130	не менее 140	не менее 150	не менее 120	не менее 130	не менее 140
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее 10	не менее 12	не менее 14	не менее 7	не менее 9	не менее 11
Непрерывный бег в свободном темпе (мин)	не менее 7	не менее 7,5	не менее 8	не менее 7	не менее 7,5	не менее 8
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Пальцами рук коснуться пола	Пальцами рук коснуться пола	Ладонями коснуться пола	Пальцами рук коснуться пола	Пальцами рук коснуться пола	Ладонями коснуться пола
Челночный бег 2x7 м (с)	не более 7,6	не более 7,4	не более 7,2	не более 9,8	не более 9,6	не более 9,4