**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «фехтование»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| Мальчики | девочки | Мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | с | Не более 6,9 | Не более 7,1 | Не более 6,2 | Не более 6,4 |
| 1.2 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее +1 | Не менее +3 | Не менее +2 | Не менее +8 |
| 1.3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее 110 | Не менее 105 | Не менее 130 | Не менее 120 |
| 1.4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | Не менее 7 | Не менее  4 | Не менее 10 | Не менее  5 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1 | Непрерывный бег в свободном темпе | мин, с | Не менее 7.0 | Не менее 7.0 | Не менее 6.0 | Не менее 6.0 |
| 2.2 | Бег на 14 м | с | Не более 4,6 | Не более 4,8 | Не более 4,0 | Не более 4,2 |
| 2.3 | Челночный бег 2х7 м | с | Не более 7,6 | Не более 9,8 | Не более 6,6 | Не более 7,8 |