|  |
| --- |
| Приказ Минспорта России от 12.10.2015 N 930 "Об утверждении  Федерального стандарта спортивной подготовки  по виду спорта шахматы" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.10.2015 N 39555) |

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м  (не более 6,9 с) | Бег на 30 м  (не более 7,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 110 см) |
| Выносливость | Приседание без остановки  (не менее 6 раз) | Приседание без остановки  (не менее 6 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 4 раз) |
| Подъем туловища лежа на спине  (не менее 8 раз) | Подъем туловища лежа на спине  (не менее 5 раз) |
| Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 4 раз) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,4 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,9 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | |

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

**(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м  (не более 6,7 с) | Бег на 30 м  (не более 7 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 115 см) |
| Выносливость | Приседание без остановки  (не менее 10 раз) | Приседание без остановки  (не менее 8 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 5 раз) |
| Подъем туловища лежа на спине  (не менее 11 раз) | Подъем туловища лежа на спине  (не менее 8 раз) |
| Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 4 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 5 раз) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,1 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,7 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола  (не менее 2 раз) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

|  |
| --- |
| Приказ Минспорта России от 30.12.2016 N 1365 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки  по виду спорта шашки" (Зарегистрирован Минюстом России 31.01.2017 г., № 45479) |

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м  (не более 6,9 с) | Бег на 30 м  (не более 7,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 110 см) |
| Выносливость | Приседание без остановки  (не менее 10 раз) | Приседание без остановки  (не менее 8 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 4 раз) |
| Подъем туловища лежа на спине  (не менее 8 раз) | Подъем туловища лежа на спине  (не менее 5 раз) |
| Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 4 раз) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,4 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,9 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

**(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 60 м  (не более 11,6 с) | Бег на 60 м  (не более 12,3 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) |
| Выносливость | Приседание без остановки  (не менее 15 раз) | Приседание без остановки  (не менее 13 раз) |
| Бег на 1 км  (не более 6 мин. 10 сек.) | Бег на 1 км  (не более 6 мин. 30 сек.) | Обязательная техническая программа |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 7 раз) |
| Подъем туловища лежа на спине  (не менее 13 раз) | Подъем туловища лежа на спине  (не менее 10 раз) |
| Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 3 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 9 раз) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,1 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,7 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола  (не менее 2 раз) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |