|  |
| --- |
| 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 подготовкипо 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 |