Приложение N 5

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта шахматы

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) |

Приложение N 6

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта шахматы

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 |

Приложение N 7

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта шахматы

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 60 м(не более 10,5 с) | Бег 60 м(не более 11 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 160 см) | Прыжок в длину с места(не менее 150 см) |
| Выносливость | Приседание без остановки(не менее 10 раз) | Приседание без остановки(не менее 8 раз) |
| Бег 1000 м(не менее 4 мин 05 с) | Бег 1000 м(не менее 6 мин) |
| Сила | 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) |
| Подъем туловища лежа на спине(не менее 16 раз) | Подъем туловища лежа на спине(не менее 12 раз) |
| Подтягивание из виса на перекладине(не менее 6 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине(не менее 15 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола(не менее 5 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |