**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления в группы**

**на учебно-тренировочном этапе по виду спорта**

**ШАХМАТЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1.Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег 30 м | с | не более | |
| 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 17 | 11 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +7 | +9 |
| 1.4. | Челночный бег  3 x 10 м | с | не более | |
| 9,2 | 9,5 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Приседания без остановки | Количество раз | не менее | |
| 10 | 8 |
| 2.2. | Наклон вперед из положения стоя, с выпрямленными ногами, пальцами коснуться пола | Количество раз | не менее | |
| 2 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |