**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта**

**ШАХМАТЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив до года обучения** | **Норматив свыше года обучения** |
| **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |
| Нормативы общей физической подготовки |
| 1. | Бег 30 м | с | не более | не более |
| 6,9  |  7,1  | 6,7  | 6,8  |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | не менее | не менее |
| 7 | 4 | 10 | 6 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +1 | +3 | +3 | +5 |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 110 | 105 | 120 | 115 |