


УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО СШ №16
 О. Н. Груздова

01.08.2025

**Нормативы для зачисления в группы на этап начальной подготовки по
дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по
виду спорта :фехтование**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	бег 30м (не более 6,2 с)	бег 30м (не более 6,2 с)
Координация	челночный бег 3х10м (не более 16с)	челночный бег 3х10м (не более 16с)
Выносливость	непрерывный бег в свободном темпе 10мин	непрерывный бег в свободном темпе 10мин
Сила	подтягивание на перекладине - 3 раза	подтягивание на перекладине - 1 раз
Силовая выносливость	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	подъем туловища лежа на полу (пресс) не менее 15 раз	подъем туловища лежа на полу (пресс) не менее 15 раз
Скоростно- силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 1,2м)	прыжок в длину с места (не менее 1,1м)