

СОГЛАСОВАНО

На тренерском совете
СПб ГБУ СШОР "Комета"

Протокол № 3

"30" сентября 2021 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по спортивной работе
СПб ГБУ СШОР "Комета"

Ю.Р. Ильина

"30" сентября 2021 года



СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по спортивной работе
СПб ГБУ СШОР "Комета"

И.Ю. Мухортов

"30" сентября 2021 года



УТВЕРЖДАЮ

Директор
СПб ГБУ СШОР "Комета"

А.Х. Ариткулов

"30" сентября 2021 года



Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на 2022 год в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденным Министерством спорта Российской Федерации от 19.01.2018 № 40 и базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступени) по виду спорта «фехтование», утвержденными Комитетом по физической культуре и спорту от 30.12.2020 № 752

Тренировочная группа спортивной специализации 2 года

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка (2 ступени)		спортивная подготовка	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки					
Скорость	Бег 14 м	менее 5,6 с – 2 балла 5,6 с - 1 балл более 5,6 с - 0 баллов	менее 6,0 с – 2 балла 6,0 с - 1 балл более 6,0 с - 0 баллов	менее 3,8 с – 2 балла 3,8 с - 1 балл более 3,8 с 0 баллов	менее 4,0 с – 2 балла 4,0 с - 1 балл более 4,0 с 0 баллов
	Бег 60 м	менее 12,8 с – 2 балла 12,8 с - 1 балл более 12,8 с - 0 баллов	менее 13,2 с – 2 балла 13,2 с - 1 балл более 13,2 с - 0 баллов	менее 10,8 с – 2 балла 10,8 с - 1 балл более 10,8 с - 0 баллов	менее 11,2 с – 2 балла 11,2 с - 1 балл более 11,2 с - 0 баллов
Сила	Подтягивания из виса на перекладине	более 2 раз – 2 балла 2 раз - 1 балл менее 2 раз - 0 баллов		более 4 раз – 2 балла 4 раз - 1 балл менее 4 раз - 0 баллов	
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине		более 9 раз – 2 балла 9 раз - 1 балл менее 9 раз - 0 баллов		более 11 раз – 2 балла 11 раз - 1 балл менее 11 раз - 0 баллов
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	более 14 раз – 2 балла 14 раз - 1 балл менее 14 раз - 0 баллов	более 10 раз – 2 балла 10 раз - 1 балл менее 10 раз - 0 баллов	более 16 раз – 2 балла 16 раз - 1 балл менее 16 раз - 0 баллов	более 12 раз – 2 балла 12 раз - 1 балл менее 12 раз - 0 баллов
Скоростно-	Прыжок в длину с места	более 130 см – 2 балла	более 120 см – 2 балла	более 155 см – 2 балла	более 145 см –

силовые		130 см - 1 балл менее 130 см - 0 баллов	120 см - 1 балл менее 120 см - 0 баллов	155 см - 1 балл менее 155 см - 0 баллов	2 балла 145 см - 1 балл менее 145 см - 0 баллов
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с	более 17 раз – 2 балла 17 раз - 1 балл менее 17 раз - 0 баллов	более 15 раз – 2 балла 15 раз - 1 балл менее 15 раз - 0 баллов	более 20 раз – 2 балла 20 раз - 1 балл менее 20 раз - 0 баллов	более 18 раз – 2 балла 18 раз - 1 балл менее 18 раз - 0 баллов
	Челночный бег 4х14 м	менее 18,0 с – 2 балла 18,0 с - 1 балл более 18,0 с - 0 баллов	менее 18,4 с – 2 балла 18,4 с - 1 балл более 18,4 с - 0 баллов	менее 16,0 с – 2 балла 16,0 с - 1 балл более 16,0 с - 0 баллов	менее 16,4 с – 2 балла 16,4 с - 1 балл более 16,4 с - 0 баллов
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	более 12 раз – 2 балла 12 раз - 1 балл менее 12 раз - 0 баллов	более 10 раз – 2 балла 10 раз - 1 балл менее 10 раз - 0 баллов	более 14 раз – 2 балла 14 раз - 1 балл менее 14 раз - 0 баллов	более 13 раз – 2 балла 13 раз - 1 балл менее 13 раз - 0 баллов
	Челночный бег 2х7 м	менее 7,4 с – 2 балла 7,4 с - 1 балл более 7,4 с - 0 баллов	менее 9,0 с – 2 балла 9,0 с - 1 балл более 9,0 с - 0 баллов	менее 5,4 с – 2 балла 5,4 с - 1 балл более 5,4 с - 0 баллов	менее 7,0 с – 2 балла 7,0 с - 1 балл более 7,0 с - 0 баллов
Координация	И.П – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м	менее 7,6 с – 2 балла 7,6 с - 1 балл более 7,6 с - 0 баллов	менее 7,8 с – 2 балла 7,8 с - 1 балл более 7,8 с - 0 баллов	менее 5,6 с – 2 балла 5,6 с - 1 балл более 5,6 с - 0 баллов	менее 5,8 с – 2 балла 5,8 с - 1 балл более 5,8 с - 0 баллов
	И.П. – упор лежа, в направлении движения.	менее 7,6 с – 2 балла	менее 7,8 с – 2 балла	менее 5,6 с – 2 балла	менее 5,8 с – 2 балла

	Бег 14 м	7,6 с - 1 балл более 7,6 с - 0 баллов	7,8 с - 1 балл более 7,8 с - 0 баллов	5,6 с - 1 балл более 5,6 с - 0 баллов	5,8 с - 1 балл более 5,8 с - 0 баллов
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола	более 2 раз – 2 балла 2 раза - 1 балл менее 2 раз - 0 баллов	более 2 раз – 2 балла 2 раза - 1 балл менее 2 раз - 0 баллов	более 3 раз – 2 балла 3 раза - 1 балл менее 3 раз - 0 баллов	
Иные спортивные нормативы					
Технико- тактическое мастерство	Передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке	менее 6,5 с – 2 балла 6,5 с - 1 балл более 6,5 с - 0 баллов	менее 6,8 с – 2 балла 6,8 с - 1 балл более 6,8 с - 0 баллов	менее 5,5 с – 2 балла 5,5 с - 1 балл более 5,5 с - 0 баллов	менее 5,8 с – 2 балла 5,8 с - 1 балл более 5,8 с - 0 баллов
	Передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке	менее 7,0 с – 2 балла 7,0 с - 1 балл более 7,0 с - 0 баллов	менее 7,2 с – 2 балла 7,2 с - 1 балл более 7,2 с - 0 баллов	менее 6,0 с – 2 балла 6,0 с - 1 балл более 6,0 с - 0 баллов	менее 6,2 с – 2 балла 6,2 с - 1 балл более 6,2 с - 0 баллов
	Атака уколom в мишень с выпаdom	менее 1,1 с – 2 балла 1,1 с - 1 балл более 1,1 с - 0 баллов	менее 1,2 с – 2 балла 1,2 с - 1 балл более 1,2 с - 0 баллов	менее 0,7 с – 2 балла 0,7 с - 1 балл более 0,7 с - 0 баллов	менее 0,9 с – 2 балла 0,9 с - 1 балл более 0,9 с - 0 баллов
	Атака уколom в мишень с шагом вперед и выпаdom	менее 1,8 с – 2 балла 1,8 с - 1 балл более 1,8 с - 0 баллов	менее 1,85 с – 2 балла 1,85 с - 1 балл более 1,85 с - 0 баллов	менее 1,3 с – 2 балла 1,3 с - 1 балл более 1,3 с - 0 баллов	менее 1,35 с – 2 балла 1,35 с - 1 балл более 1,35 с - 0 баллов
	Атака уколom в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад + скачок вперед и выпад	менее 3,0 с – 2 балла 3,0 с - 1 балл более 3,0 с - 0 баллов	менее 3,5 с – 2 балла 3,5 с - 1 балл более 3,5 с - 0 баллов	менее 2,3 с – 2 балла 2,3 с - 1 балл более 2,3 с - 0 баллов	менее 2,3 с – 2 балла 2,3 с - 1 балл более 2,3 с - 0 баллов

	Атака уколом в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижений – шаг вперед + скачок и выпад в течение 1 мин	более 12 раз – 2 балла 12 раз - 1 балл менее 12 раз - 0 баллов	более 11 раз – 2 балла 11 раз - 1 балл менее 11 раз - 0 баллов	более 14 раз – 2 балла 14 раз - 1 балл менее 14 раз - 0 баллов	более 13 раз – 2 балла 13 раз - 1 балл менее 13 раз - 0 баллов
--	---	--	--	--	--