

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

Этап высшего спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки			
Скорость	Бег 14 м	менее 3,4 с – 2 балла 3,4 с - 1 балл более 3,4 с - 0 баллов	менее 3,6 с – 2 балла 3,6 с - 1 балл более 3,6 с - 0 баллов
		более 16 раз – 2 балла 16 раз - 1 балл менее 16 раз - 0 баллов	более 15 раз – 2 балла 15 раз - 1 балл менее 15 раз - 0 баллов
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	более 25 раз – 2 балла 25 раз - 1 балл менее 25 раз - 0 баллов	более 20 раз – 2 балла 20 раз - 1 балл менее 20 раз - 0 баллов
		более 60% – 2 балла 60% - 1 балл менее 60% - 0 баллов	более 35% – 2 балла 35% - 1 балл менее 30% - 0 баллов
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Кистевая динамометрия % от массы тела	более 45 раз – 2 балла 45 раз - 1 балл менее 45 раз - 0 баллов	более 38 раз – 2 балла 38 раз - 1 балл менее 38 раз - 0 баллов
		более 720 см – 2 балла 720 см - 1 балл менее 720 см - 0 баллов	более 580 см – 2 балла 580 см - 1 балл менее 580 см - 0 баллов
Скоростно-силовые	Тройной прыжок в длину с места Прыжок в длину с места		

		менее 230 см - 0 баллов	менее 205 см - 0 баллов
	Челночный бег 4х14 м	менее 14,0 с – 2 балла 14,0 с - 1 балл более 14,0 с - 0 баллов	менее 15,4 с – 2 балла 15,4 с - 1 балл более 15,4 с - 0 баллов
Координация	Челночный бег 2х7 м	менее 5,0 с – 2 балла 5,0 с - 1 балл более 5,0 с - 0 баллов	менее 6,6 с – 2 балла 6,6 с - 1 балл более 6,6 с - 0 баллов
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями рук коснуться пола	более 5 раз – 2 балла 5 раз - 1 балл менее 5 раз - 0 баллов	
Иные спортивные нормативы			
Технико-тактическое мастерство	Передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке	менее 4,1 с – 2 балла 4,1 с - 1 балл более 4,1 с - 0 баллов	менее 4,6 с – 2 балла 4,6 с - 1 балл более 4,6 с - 0 баллов
	Передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке	менее 5,0 с – 2 балла 5,0 с - 1 балл более 5,0 с - 0 баллов	менее 5,0 с – 2 балла 5,0 с - 1 балл более 5,0 с - 0 баллов
	Атака уколom в мишень с выпадом	менее 0,5 с – 2 балла 0,5 с - 1 балл более 0,5 с - 0 баллов	менее 0,6 с – 2 балла 0,6 с - 1 балл более 0,6 с - 0 баллов
	Атака уколom в мишень с шагом вперед и выпадом	менее 1,0 с – 2 балла 1,0 с - 1 балл более 1,0 с - 0 баллов	менее 1,0 с – 2 балла 01,0 с - 1 балл более 1,0 с - 0 баллов
	комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад + скачок вперед и выпад	менее 1,5 с – 2 балла 1,5 с - 1 балл более 1,5 с - 0 баллов	менее 1,8 с – 2 балла 1,8 с - 1 балл более 1,8 с - 0 баллов

	Атака уколом в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижений – шаг вперед + скачок и выпад в течение 1 мин	более 16,6 раз – 2 балла 16,6 раз - 1 балл менее 16,6 раз - 0 баллов более 16,6 раз – 2 балла 16,6 раз - 1 балл менее 16,6 раз - 0 баллов
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

Сокращение, используемое в таблице: «И.П» - исходное положение