

Промежуточная аттестация для групп спортивно-оздоровительного этапа (стартового и базового уровней)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	не более 6,9 с – выполнено более 6,9 с – не выполнено	не более 7,1 с – выполнено более 7,1 с – не выполнено	не более 6,2 с – выполнено более 6,2 с – не выполнено	не более 6,4 с – выполнено более 6,4 с – не выполнено
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 1 см – выполнено менее + 1 см – не выполнено	не менее + 3 см – выполнено менее + 3 см – не выполнено	не менее + 2 см – выполнено менее + 2 см – не выполнено	не менее + 8 см – выполнено менее + 8 см – не выполнено
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 110 см – выполнено менее 110 см – не выполнено	не менее 105 см – выполнено менее 105 см – не выполнено	не менее 130 см - выполнено менее 130 см - не выполнено	не менее 120 см – выполнено менее 120 см – не выполнено
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 7 раз - выполнено менее 7 раз – не выполнено	не менее 4 раз - выполнено менее 4 раз – не выполнено	не менее 10 раз - выполнено менее 10 раз – не выполнено	не менее 5 раз - выполнено менее 5 раз – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки					
1.5.	Непрерывный бег в свободном темпе	не менее 7,0 с – выполнено менее 7,0 с – не выполнено	не менее 7,0 с – выполнено менее 7,0 с – не выполнено	не менее 6,0 с - выполнено менее 6,0 с - не выполнено	не менее 6,0 с – выполнено менее 6,0 с – не выполнено
1.6.	Бег на 14 м	не более 4,6 с – выполнено более 4,6 с – не выполнено	не более 4,8 с – выполнено более 4,8 с – не выполнено	не более 4,0 с – выполнено более 4,0 с – не выполнено	не более 4,2 с – выполнено более 4,2 с – не выполнено
1.7.	Челночный бег на 2х7 м	не более 7,6 с – выполнено более 7,6 с – не выполнено	не более 9,8 с – выполнено более 9,8 с – не выполнено	не более 6,6 с – выполнено более 6,6 с – не выполнено	не более 7,8 с – выполнено более 7,8 с – не выполнено
1.8.	Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях	2 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено	2 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено	3 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено	3 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено

Промежуточная аттестация для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 5 см – выполнено менее + 5 см – не выполнено	не менее + 6 см – выполнено менее + 6 см – не выполнено
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 160 см – выполнено не менее 160 см – не выполнено	не менее 145 см – выполнено не менее 145 см – не выполнено
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 18 раз – выполнено менее 18 раз – не выполнено	не менее 9 раз – выполнено менее 9 раз – не выполнено
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 4 раз – выполнено менее 4 раз – не выполнено	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-	не менее 11 раз – выполнено менее 11 раз – не выполнено
1.6.	Поднимание туловища лежа на спине (за 30 с)	не менее 32 раз – выполнено менее 32 раз – не выполнено	не менее 27 раз – выполнено менее 27 раз – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки			
1.7.	Челночный бег на 4х14 м	не более 16,0 с – выполнено более 16,0 с – не выполнено	не более 16,4 с – выполнено более 16,4 с – не выполнено
1.8.	Челночный бег на 2х7 м	не более 5,4 с – выполнено более 5,4 с – не выполнено	не более 7,0 с – выполнено более 7,0 с – не выполнено
1.9.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	не менее 14 раз – выполнено менее 14 раз – не выполнено	не менее 13 раз – выполнено менее 13 раз – не выполнено
1.10.	Исходное положение – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м	не более 5,6 с – выполнено более 5,6 с – не выполнено	не более 5,8 с – выполнено более 5,8 с – не выполнено
1.11.	Исходное положение – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м	не более 5,6 с – выполнено более 5,6 с – не выполнено	не более 5,8 с – выполнено более 5,8 с – не выполнено
1.12.	Бег на 14 м	не более 3,8 с – выполнено более 3,8 с – не выполнено	не более 4,0 с – выполнено более 4,0 с – не выполнено
Уровень спортивной квалификации			
1.13.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
1.14.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Промежуточная аттестация для групп совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фехтование»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		юниоры	юниорки
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 42 раз – выполнено менее 42 раз – не выполнено	не менее 16 раз – выполнено менее 16 раз – не выполнено
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 13 см – выполнено менее + 13 см – не выполнено	не менее + 16 см – выполнено менее + 16 см – не выполнено
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 230 см – выполнено менее 230 см – не выполнено	не менее 185 см – выполнено менее 185 см – не выполнено
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	не менее 50 раз – выполнено менее 50 раз – не выполнено	не менее 44 раз – выполнено менее 44 раз – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки			
1.5.	Бег на 14 м	не более 3,6 с – выполнено более 3,6 с – не выполнено	не более 3,8 с – выполнено более 3,8 с – не выполнено
1.6.	Челночный бег на 4х14 м	не более 14,4 с – выполнено более 14,4 с – не выполнено	не более 15,6 с – выполнено более 15,6 с – не выполнено
1.7.	Челночный бег на 2х7 м	не более 5,2 с – выполнено более 5,2 с – не выполнено	не более 6,8 с – выполнено более 6,8 с – не выполнено
1.8.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	не менее 15 раз – выполнено менее 15 раз – не выполнено	не менее 14 раз – выполнено менее 14 раз – не выполнено
1.9.	Тройной прыжок в длину с места	не менее 680 см – выполнено менее 680 см – не выполнено	не менее 540 см – выполнено менее 540 см – не выполнено
Уровень спортивной квалификации			
1.10.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Промежуточная аттестация для групп высшего спортивного мастерства по виду спорта «фехтование»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		юниоры	юниорки
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 42 раз – выполнено менее 42 раз – не выполнено	не менее 16 раз – выполнено менее 16 раз – не выполнено
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 13 см – выполнено менее + 13 см – не выполнено	не менее + 16 см – выполнено менее + 16 см – не выполнено
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 230 см – выполнено менее 230 см – не выполнено	не менее 185 см – выполнено менее 185 см – не выполнено
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	не менее 50 раз – выполнено менее 50 раз – не выполнено	не менее 44 раз – выполнено менее 44 раз – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки			
1.5.	Бег на 14 м	не более 3,4 с – выполнено более 3,4 с – не выполнено	не более 3,6 с – выполнено более 3,6 с – не выполнено
1.6.	Челночный бег на 4x14 м	не более 14,0 с – выполнено более 14,0 с – не выполнено	не более 15,4 с – выполнено более 15,4 с – не выполнено
1.7.	Челночный бег на 2x7 м	не более 5,0 с – выполнено более 5,0 с – не выполнено	не более 6,6 с – выполнено более 6,6 с – не выполнено
1.8.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	не менее 16 раз – выполнено менее 16 раз – не выполнено	не менее 15 раз – выполнено менее 15 раз – не выполнено
1.9.	Тройной прыжок в длину с места	не менее 720 см – выполнено менее 720 см – не выполнено	не менее 580 см – выполнено менее 580 см – не выполнено
Уровень спортивной квалификации			
1.10.	Спортивный звание «мастер спорта России»		