

СОГЛАСОВАНО  
На педагогическом совете  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол № 1  
«29» августа 2025 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов  
«29» августа 2025 года

**Итоговая аттестация обучающихся отделения фехтования  
для зачисления и перевода в группы на 2026 учебно-тренировочный год**

**(контрольно-переводные нормативы по общей  
и специальной физической подготовки)**

**Промежуточная аттестация для групп спортивно-оздоровительного этапа стартового уровня по виду спорта «фехтование»**

\*В группы спортивно-оздоровительного этапа стартового уровня зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом из упражнений не менее 1 балла.

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>					
1.1.	Бег на 30 м	6,9 с – 1 б. 6,8 с – 2 б. более 6,9 с – 0 б.	7,1 с – 1 б. 7,0 с – 2 б. более 7,1 с – 0 б.	6,2 с – 1 б. 6,1 с – 2 б. более 6,2 с – 0 б.	6,4 с – 1 б. 6,3 с – 2 б. более 6,4 с – 0 б.
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 1 см – 1 б. + 2 см – 2 б. менее + 1 см – 0 б.	+ 3 см – 1 б. + 4 см – 2 б. менее + 3 см – 0 б.	+ 2 см – 1 б. + 3 см – 2 б. менее + 2 см – 0 б.	+ 8 см – 1 б. + 9 см – 2 б. менее + 8 см – 0 б.
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	110 см – 1 б. 111 см – 2 б. менее 110 см – 0 б.	105 см – 1 б. 106 см – 2 б. менее 105 см – 0 б.	130 см – 1 б. 131 см – 2 б. менее 130 см – 0 б.	120 см – 1 б. 121 см – 2 б. менее 120 см – 0 б.
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7 раз – 1 б. 8 раз – 2 б. менее 7 раз – 0 б.	4 раз – 1 б. 5 раз – 2 б. менее 4 раз – 0 б.	10 раз – 1 б. 11 раз – 2 б. менее 10 раз – 0 б.	5 раз – 1 б. 6 раз – 2 б. менее 5 раз – 0 б.
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>					
1.5.	Непрерывный бег в свободном темпе	7,0 с – 1 б. 7,1 с – 2 б. менее 7,0 с – 0 б.	7,0 с – 1 б. 7,1 с – 2 б. менее 7,0 с – 0 б.	6,0 с – 1 б. 6,1 с – 2 б. менее 6,0 с – 0 б.	6,0 с – 1 б. 6,1 с – 2 б. менее 6,0 с – 0 б.
1.6.	Бег на 14 м	4,6 с – 1 б. 4,5 с – 2 б. более 4,6 с – 0 б.	4,8 с – 1 б. 4,7 с – 2 б. более 4,8 с – 0 б.	4,0 с – 1 б. 3,9 с – 2 б. более 4,0 с – 0 б.	4,2 с – 1 б. 4,1 с – 2 б. более 4,2 с – 0 б.
1.7.	Челночный бег на 2х7 м	7,6 с – 1 б. 7,5 с – 2 б. более 7,6 с – 0 б.	9,8 с – 1 б. 9,7 с – 2 б. более 9,8 с – 0 б.	6,6 с – 1 б. 6,5 с – 2 б. более 6,6 с – 0 б.	7,8 с – 1 б. 7,7 с – 2 б. более 7,8 с – 0 б.
1.8.	Участие обучающихся на официальных спортивных соревнованиях	2 соревнования – 1 б. менее 2 соревнований – 0 б.	2 соревнования – 1 б. менее 2 соревнований – 0 б.	3 соревнования – 1 б. менее 3 соревнований – 0 б.	3 соревнования – 1 б. менее 3 соревнований – 0 б.
1.9.	<b>Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками</b>				

**Промежуточная аттестация для групп спортивно-оздоровительного этапа базового уровня по виду спорта «фехтование»**

\* В группы спортивно-оздоровительного этапа базового уровня зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом из упражнений не менее 1 балла.

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>					
1.1.	Бег на 30 м	6,9 с – 1 б. 6,8 с – 2 б. 6,7 с и менее – 3 б. более 6,9 с – 0 б.	7,1 с – 1 б. 7,0 с – 2 б. 6,9 с и менее – 3 б. более 7,1 с – 0 б.	6,2 с – 1 б. 6,1 с – 2 б. 6,0 с и менее – 3 б. более 6,2 с – 0 б.	6,4 с – 1 б. 6,3 с – 2 б. 6,2 с и менее – 3 б. более 6,4 с – 0 б.
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 1 см – 1 б. + 2 см – 2 б. + 3 и более см – 3 б. менее + 1 см – 0 б.	+ 3 см – 1 б. + 4 см – 2 б. + 5 и более см – 3 б. менее + 3 см – 0 б.	+ 2 см – 1 б. + 3 см – 2 б. + 4 и более см – 3 б. менее + 2 см – 0 б.	+ 8 см – 1 б. + 9 см – 2 б. + 10 и более см – 3 б. менее + 8 см – 0 б.
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	110 см – 1 б. 111 см – 2 б. 112 и больше см – 3 б. менее 110 см – 0 б.	105 см – 1 б. 106 см – 2 б. 107 и больше см – 3 б. менее 105 см – 0 б.	130 см – 1 б. 131 см – 2 б. 132 и больше см – 3 б. менее 130 см – 0 б.	120 см – 1 б. 121 см – 2 б. 122 и больше см – 3 б. менее 120 см – 0 б.
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7 раз – 1 б. 8 раз – 2 б. 9 раз и более – 3 б. менее 7 раз – 0 б.	4 раз – 1 б. 5 раз – 2 б. 6 раз и более – 3 б. менее 4 раз – 0 б.	10 раз – 1 б. 11 раз – 2 б. 12 раз и более – 3 б. менее 10 раз – 0 б.	5 раз – 1 б. 6 раз – 2 б. 7 раз и более – 3 б. менее 5 раз – 0 б.
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>					
1.5.	Непрерывный бег в свободном темпе	7,0 с – 1 б. 7,1 с – 2 б. 7,2 с – 3 б. менее 7,0 с – 0 б.	7,0 с – 1 б. 7,1 с – 2 б. 7,2 с – 3 б. менее 7,0 с – 0 б.	6,0 с – 1 б. 6,1 с – 2 б. 6,2 с – 3 б. менее 6,0 с – 0 б.	6,0 с – 1 б. 6,1 с – 2 б. 6,2 с – 3 б. менее 6,0 с – 0 б.
1.6.	Бег на 14 м	4,6 с – 1 б. 4,5 с – 2 б. 4,4 с и менее – 3 б. более 4,6 с – 0 б.	4,8 с – 1 б. 4,7 с – 2 б. 4,6 с и менее – 3 б. более 4,8 с – 0 б.	4,0 с – 1 б. 3,9 с – 2 б. 3,8 с и менее – 3 б. более 4,0 с – 0 б.	4,2 с – 1 б. 4,1 с – 2 б. 4,0 с и менее – 3 б. более 4,2 с – 0 б.
1.7.	Челночный бег на 2х7 м	7,6 с – 1 б. 7,5 с – 2 б. 7,4 с и менее – 3 б. более 7,6 с – 0 б.	9,8 с – 1 б. 9,7 с – 2 б. 9,6 с и менее – 3 б. более 9,8 с – 0 б.	6,6 с – 1 б. 6,5 с – 2 б. 6,4 с и менее – 3 б. более 6,6 с – 0 б.	7,8 с – 1 б. 7,7 с – 2 б. 7,6 с и менее – 3 б. более 7,8 с – 0 б.
1.8.	Участие обучающихся на официальных спортивных соревнованиях	2 соревнования – 1 б. менее 2 соревнований – 0 б.	2 соревнования – 1 б. менее 2 соревнований – 0 б.	3 соревнования – 1 б. менее 3 соревнований – 0 б.	3 соревнования – 1 б. менее 3 соревнований – 0 б.
1.9.	<b>Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками</b>				

**Промежуточная аттестация для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «фехтование»**

\*В группы учебно-тренировочного этапа зачисляется ребенок с соответствующим уровнем спортивной квалификации, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом из упражнений не менее 1 балла.

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 5 см – 1 б. + 6 см – 2 б. + 7 и более см – 3 б. менее + 5 см – 0 б.	+ 6 см – 1 б. + 7 см – 2 б. + 8 и более см – 3 б. менее + 6 см – 0 б.
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	160 см – 1 б. 161 см – 2 б. 162 и больше см – 3 б. менее 160 см – 0 б.	145 см – 1 б. 146 см – 2 б. 147 и больше см – 3 б. менее 145 см – 0 б.
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	18 раз – 1 б. 19 раз – 2 б. 20 раз и более – 3 б. менее 18 раз – 0 б.	9 раз – 1 б. 10 раз – 2 б. 11 раз и более – 3 б. менее 9 раз – 0 б.
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	4 раза – 1 б. 5 раз – 2 б. 6 раз и более – 3 б. менее 4 раз – 0 б.	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-	11 раз – 1 б. 12 раз – 2 б. 13 раз и более – 3 б. менее 11 раз – 0 б.
1.6.	Поднимание туловища лежа на спине (за 30 с)	32 раза – 1 б. 33 раза – 2 б. 34 раза и более – 3 б. менее 32 раз – 0 б.	27 раз – 1 б. 28 раз – 2 б. 29 раз и более – 3 б. менее 27 раз – 0 б.
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>			
1.7.	Челночный бег на 4х14 м	16,0 с – 1 б. 15,9 с – 2 б. 15,8 с и менее – 3 б. более 16,0 с – 0 б.	16,4 с – 1 б. 16,3 с – 2 б. 16,2 с и менее – 3 б. более 16,4 с – 0 б.
1.8.	Челночный бег на 2х7 м	5,4 с – 1 б. 5,3 с – 2 б. 5,2 с и менее – 3 б. более 5,4 с – 0 б.	7,0 с – 1 б. 6,9 с – 2 б. 6,8 с и менее – 3 б. более 7,0 с – 0 б.
1.9.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	14 раз – 1 б. 15 раз – 2 б. 16 раз и более – 3 б. менее 14 раз – 0 б.	13 раз – 1 б. 14 раз – 2 б. 15 раз и более – 3 б. менее 14 раз – 0 б.

<b>1.10.</b>	Исходное положение – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м	5,6 с – 1 б. 5,5 с – 2 б. 5,4 с и менее – 3 б. более 5,6 с – 0 б.	5,8 с – 1 б. 5,7 с – 2 б. 5,6 с и менее – 3 б. более 5,8 с – 0 б.
<b>1.11.</b>	Исходное положение – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м	5,6 с – 1 б. 5,5 с – 2 б. 5,4 с и менее – 3 б. более 5,6 с – 0 б.	5,8 с – 1 б. 5,7 с – 2 б. 5,6 с и менее – 3 б. более 5,8 с – 0 б.
<b>1.12.</b>	Бег на 14 м	3,8 с – 1 б. 3,7 с – 2 б. 3,6 с и менее – 3 б. более 3,8 с – 0 б.	4,0 с – 1 б. 3,9 с – 2 б. 3,8 с и менее – 3 б. более 4,0 с – 0 б.
<b>Уровень спортивной квалификации</b>			
<b>1.13.</b>	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
<b>1.14.</b>	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	
<b>1.15.</b>	<b>Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками</b>		

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

\*В группы совершенствования спортивного мастерства зачисляется ребенок с соответствующим уровнем спортивной квалификации, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом из упражнений не менее 1 балла.

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		юниоры	юниорки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	42 раза – 1 б. 43 раза – 2 б. 44 раза и более – 3 б. менее 42 раз – 0 б.	16 раз – 1 б. 17 раз – 2 б. 18 раз и более – 3 б. менее 16 раз – 0 б.
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 13 см – 1 б. + 14 см – 2 б. + 15 и более см – 3 б. менее + 13 см – 0 б.	+ 16 см – 1 б. + 17 см – 2 б. + 18 и более см – 3 б. менее + 16 см – 0 б.
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	230 см – 1 б. 231 см – 2 б. 232 и больше см – 3 б. менее 230 см – 0 б.	185 см – 1 б. 186 см – 2 б. 187 и больше см – 3 б. менее 185 см – 0 б.
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	50 раз – 1 б. 51 раз – 2 б. 52 раза и более – 3 б. менее 50 раз – 0 б.	44 раза – 1 б. 45 раз – 2 б. 46 раз и более – 3 б. менее 44 раз – 0 б.
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>			
1.5.	Бег на 14 м	3,6 с – 1 б. 3,5 с – 2 б. 3,4 с и менее – 3 б. более 3,6 с – 0 б.	3,8 с – 1 б. 3,7 с – 2 б. 3,6 с и менее – 3 б. более 3,8 с – 0 б.
1.6.	Челночный бег на 4x14 м	14,4 с – 1 б. 14,3 с – 2 б. 14,2 с и менее – 3 б. более 14,4 с – 0 б.	15,6 с – 1 б. 15,5 с – 2 б. 15,4 с и менее – 3 б. более 15,6 с – 0 б.
1.7.	Челночный бег на 2x7 м	5,2 с – 1 б. 5,1 с – 2 б. 5,0 с и менее – 3 б. более 5,2 с – 0 б.	6,8 с – 1 б. 6,7 с – 2 б. 6,6 с и менее – 3 б. более 6,8 с – 0 б.
1.8.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	15 раз – 1 б. 16 раз – 2 б. 17 раз и более – 3 б. менее 15 раз – 0 б.	14 раз – 1 б. 15 раз – 2 б. 16 раз и более – 3 б. менее 14 раз – 0 б.
1.9.	Тройной прыжок в длину с места	680 см – 1 б. 681 см – 2 б. 682 и больше см – 3 б. менее 680 см – 0 б.	540 см – 1 б. 541 см – 2 б. 542 и больше см – 3 б. менее 540 см – 0 б.

<b>Уровень спортивной квалификации</b>	
<b>1.10.</b>	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
<b>1.11.</b>	<b>Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками</b>

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

\*В группы высшего спортивного мастерства зачисляется ребенок с соответствующим уровнем спортивной квалификации, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом из упражнений не менее 1 балла.

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		юниоры	юниорки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	42 раза – 1 б. 43 раза – 2 б. 44 раза и более – 3 б. менее 42 раз – 0 б.	16 раз – 1 б. 17 раз – 2 б. 18 раз и более – 3 б. менее 16 раз – 0 б.
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 13 см – 1 б. + 14 см – 2 б. + 15 и более см – 3 б. менее + 13 см – 0 б.	+ 16 см – 1 б. + 17 см – 2 б. + 18 и более см – 3 б. менее + 16 см – 0 б.
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	230 см – 1 б. 231 см – 2 б. 232 и больше см – 3 б. менее 230 см – 0 б.	185 см – 1 б. 186 см – 2 б. 187 и больше см – 3 б. менее 185 см – 0 б.
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	50 раз – 1 б. 51 раз – 2 б. 52 раза и более – 3 б. менее 50 раз – 0 б.	44 раза – 1 б. 45 раз – 2 б. 46 раз и более – 3 б. менее 44 раз – 0 б.
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>			
1.5.	Бег на 14 м	3,4 с – 1 б. 3,3 с – 2 б. 3,2 с и менее – 3 б. более 3,4 с – 0 б.	3,6 с – 1 б. 3,5 с – 2 б. 3,4 с и менее – 3 б. более 3,6 с – 0 б.
1.6.	Челночный бег на 4x14 м	14,0 с – 1 б. 13,9 с – 2 б. 13,8 с и менее – 3 б. более 14,0 с – 0 б.	15,4 с – 1 б. 15,3 с – 2 б. 15,2 с и менее – 3 б. более 15,4 с – 0 б.
1.7.	Челночный бег на 2x7 м	5,0 с – 1 б. 4,9 с – 2 б. 4,8 с и менее – 3 б. более 5,0 с – 0 б.	6,6 с – 1 б. 6,5 с – 2 б. 6,4 с и менее – 3 б. более 6,6 с – 0 б.
1.8.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	16 раз – 1 б. 17 раз – 2 б. 18 раз и более – 3 б. менее 16 раз – 0 б.	15 раз – 1 б. 16 раз – 2 б. 17 раз и более – 3 б. менее 15 раз – 0 б.
1.9.	Тройной прыжок в длину с места	720 см – 1 б. 721 см – 2 б. 722 и больше см – 3 б. менее 720 см – 0 б.	580 см – 1 б. 581 см – 2 б. 582 и больше см – 3 б. менее 580 см – 0 б.

<b>Уровень спортивной квалификации</b>	
<b>1.10.</b>	Спортивный звание «мастер спорта России»
<b>1.11.</b>	<b>Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками</b>