Итоговая аттестация для групп спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки по виду спорта «фехтование»
Необходимо сдать все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке не менее чем на 1 балл.

№ 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	7,1 с – 1 б. 7,0 с – 2 б. 6,9 с и менее – 3 б. более 7,1 с – 0 б.	7,3 с – 1 б. 7,2 с – 2 б. 7,1 с и менее – 3 б. более 7,3 с – 0 б.	6,5 с – 1 б. 6,4 с – 2 б. 6,3 с и менее – 3 б. более 6,5 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.
1.2.	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.	+ 3 см – 1 б. + 4 см – 2 б. + 5 и более см – 3 б. менее + 3 см – 0 б.	+ 5 см – 1 б. + 6 см – 2 б. + 7 и более см – 3 б. менее + 5 см – 0 б.
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	108 см – 1 б. 109 см – 2 б. 110 и больше см – 3 б. менее 108 см – 0 б.	103 см – 1 б. 104 см – 2 б. 105 и больше см – 3 б. менее 103 см – 0 б.	122 см – 1 б. 123 см – 2 б. 124 и больше см – 3 б. менее 122 см – 0 б.	117 см – 1 б. 118 см – 2 б. 119 и больше см – 3 б. менее 117 см – 0 б.
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	5 раз – 1 б. 6 раз – 2 б. 7 раз и более – 3 б. менее 5 раз – 0 б.	4 раз – 1 б. 5 раз – 2 б. 6 раз и более – 3 б. менее 4 раз – 0 б.	11 раз – 1 б. 12 раз – 2 б. 13 раз и более – 3 б. менее 11 раз – 0 б.	7 раз – 1 б. 8 раз – 2 б. 9 раз и более – 3 б. менее 7 раз – 0 б.
Нормативы специальной физической подготовки					
1.5.	Непрерывный бег в свободном темпе	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.	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.
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.	**Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками**				

Итоговая аттестация для групп учебно-тренировочного этапа и спортивно-оздоровительного этапа (продвинутый уровень) по виду спорта «фехтование»

Необходимо иметь соответствующий уровень спортивной квалификации и сдать все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набрать в каждом из упражнений не менее 1 балла.

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 4 см – 1 б. + 5 см – 2 б. + 6 и более см – 3 б. менее + 4 см – 0 б.	+ 5 см – 1 б. + 6 см – 2 б. + 7 и более см – 3 б. менее + 5 см – 0 б.
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	142 см – 1 б. 143 см – 2 б. 144 и больше см – 3 б. менее 142 см – 0 б.	132 см – 1 б. 133 см – 2 б. 134 и больше см – 3 б. менее 132 см – 0 б.
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	13 раз – 1 б. 14 раз – 2 б. 15 раз и более – 3 б. менее 13 раз – 0 б.	7 раз – 1 б. 8 раз – 2 б. 9 раз и более – 3 б. менее 7 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	-	10 раз – 1 б. 11 раз – 2 б. 12 раз и более – 3 б. менее 10 раз – 0 б.
1.6.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	33 раза – 1 б. 34 раза – 2 б. 35 раза и более – 3 б. менее 33 раз – 0 б.	28 раз – 1 б. 29 раз – 2 б. 30 раз и более – 3 б. менее 28 раз – 0 б.
Нормативы специальной физической подготовки			
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.	13 раз – 1 б. 14 раз – 2 б.

		16 раз и более – 3 б. менее 14 раз – 0 б.	15 раз и более – 3 б. менее 14 раз – 0 б.
1.10.	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.
1.11.	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.
1.12.	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.
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»	
1.15.	**Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками**		

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

Необходимо иметь соответствующий уровень спортивной квалификации и сдать все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набрать в каждом из упражнений не менее 1 балла.

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		юниоры	юниорки
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	29 раз – 1 б. 30 раз – 2 б. 31 раз и более – 3 б. менее 29 раз – 0 б.	15 раз – 1 б. 16 раз – 2 б. 17 раз и более – 3 б. менее 15 раз – 0 б.
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 9 см – 1 б. + 10 см – 2 б. + 11 и более см – 3 б. менее + 9 см – 0 б.	+ 13 см – 1 б. + 14 см – 2 б. + 15 и более см – 3 б. менее + 13 см – 0 б.
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	183 см – 1 б. 184 см – 2 б. 185 и больше см – 3 б. менее 183 см – 0 б.	167 см – 1 б. 168 см – 2 б. 169 и больше см – 3 б. менее 167 см – 0 б.
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	47 раз – 1 б. 48 раз – 2 б. 49 раз и более – 3 б. менее 47 раз – 0 б.	41 раз – 1 б. 42 раз – 2 б. 43 раз и более – 3 б. менее 41 раза – 0 б.
Нормативы специальной физической подготовки			
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 4х14 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 2х7 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.

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

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

Необходимо иметь соответствующий уровень спортивной квалификации и сдать все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набрать в каждом из упражнений не менее 1 балла.

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		юниоры	юниорки
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	37 раз – 1 б. 38 раз – 2 б. 39 раз и более – 3 б. менее 37 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)	+ 11 см – 1 б. + 12 см – 2 б. + 13 и более см – 3 б. менее + 11 см – 0 б.	+ 15 см – 1 б. + 16 см – 2 б. + 17 и более см – 3 б. менее + 15 см – 0 б.
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	218 см – 1 б. 219 см – 2 б. 220 и больше см – 3 б. менее 218 см – 0 б.	183 см – 1 б. 184 см – 2 б. 185 и больше см – 3 б. менее 183 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.
Нормативы специальной физической подготовки			
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 4х14 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 2х7 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.

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