

**Форма индивидуального отбора, нормативы общей и физической
подготовки для зачисления на обучение в группы начальной
подготовки.**

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической
подготовки для зачисления на этап начальной подготовки, по виду
спорта «фехтование».**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Непрерывный бег в свободном темпе	мин, с	не менее		не менее	
			6,0		7,0	
2.2	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			4,6	4,8	4,0	4,2
2.3	Челночный бег 2х7	с	не более		не более	
			7,6	9,8	6,6	7,8

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень
спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), по виду
спорта «фехтование».**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/юноши	Девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			13	7
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			4	-
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			-	10
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	Количество раз	не менее	
			33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Челночный бег 4x14	с	не более	
			16,0	16,4
2.2	Челночный бег 2x7	с	не более	
			5,4	7,0
2.3	Челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м	Количество раз	не менее	
			14	13
2.4	Исходное положение - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
2.5	Исходное положение- упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8

2.6	Бег на 14 м	с	не более	
			3,8	4,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фехтование».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			29	15
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			47	41
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на 14 м	с	не более	
			3,6	3,8
2.2	Челночный бег 4x14	с	не более	

			14,4	15,6
2.3	Челночный бег 2х7	с	не более	
			5,2	6,8
2.4	Челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м	Количество раз	не менее	
			15	14
2.5	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			680	540
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень
спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на
этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «фехтование».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			37	16
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.4	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на 14 м	с	не более	
			3,4	3,6
2.2	Челночный бег 4x14	с	не более	

			14,0	15,4
2.3	Челночный бег 2х7	с	не более	
			5,0	6,6
2.4	Челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м	Количество раз	не менее	
			16	15
2.5	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			720	580
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Выполнение приемных и контрольно-переводных нормативов является обязательным для всех занимающихся спортсменов и желающих быть принятыми на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. Целью результатов выполнения приемных нормативов является выявление и определение перспективных спортсменов, для достижения спортивных результатов и прием их в учреждение.

Основными задачами приемных нормативов является:

- отбор перспективных детей для формирования спортивных групп;
- выявление уровня развития общей физической подготовки, двигательных качеств и владения техническими навыками;
- выявления психических качеств личности при прохождении контрольно-приемных нормативов;

Приемные нормативы проходят в виде тестов индивидуально или в группе.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Упражнения общей физической подготовки

Бег на 30, 14 м. Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров или 14 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 метров или 14 метров. Упражнение выполняется с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают. По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент пересечения линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Оборудование: ровная поверхность. Исходное положение - упор, лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Челночный бег 2 x 7 м, 4 x 14 м. Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 7 метров, 14 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 7 метров, 14 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат. Испытуемый имеет право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: заступ за линию отталкивания или касание ее; отталкивание с предварительного подскока; поочередное отталкивание ногами; уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин).

Оборудование: мат, секундомер, напарник для выполнения упражнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Упражнение выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; размыкание пальцев рук «из замка»; смещение таза (поднимание таза); изменение прямого угла согнутых ног.

Непрерывный бег в свободном темпе. Бег выполняется из положения высокого старта, без остановок. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается по истечении указанного времени.

Тройной прыжок в длину с места. Упражнение начинается толчком двумя ногами со взмахом рук от контрольной линии на покрытии исключая жесткое приземление. После отталкивания, производится 3 прыжка с ноги на ногу, приземление на две ноги. Критерием служит максимальный результат.

Челночный бег в течении 1 минуты на отрезке 14 метров. Проводится на ровной дорожке не менее 16-17 метров. Начало и конец 14-метрового участка, отмечается линиями (стартовая и финишная черта). Бег между двумя точками вперед-назад. Чаще стартуют от точки А, бегут до

точки Б, там разворачиваются (вокруг точки Б) и бегут обратно к точке А. И так бегут 1 минуту. Время фиксируют с точностью до 0,1 сек.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренном суставе, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного виса, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Взяться за гриф хватом сверху, присесть под грифом. Держа голову прямо поставить подбородок на гриф перекладины. Не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины шагая вперед, выпрямиться так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Поставить опору под ноги спортсмена. После этого выпрямить руки и занять исходное положение. Из исходного положения подтянуться до пересечения подбородком грифа перекладины. Вернуться в исходное положение. Зафиксировать это положение в течении 1 секунды. Выполнить максимальное количество повторов. Правильные выполненные повторы фиксируются счетом судья вслух.