

Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей и к психологическим качествам поступающих в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду фехтование

Комплекс контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки

Для зачисления в группы на этап начальной подготовки первого года (юноши/девушки)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрота	Бег 30 м (сек.)	Менее 6.2	Не более 6.2	Более 6.2
Координация	Целночный бег 3x10м (сек.)	Менее 16	Не более 16	Более 16
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Более 3/1	Не менее 3/1	Менее 3/1
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Более 15/10	Не менее 15/10	Менее 15/10
	Подъем туловища, лежа на полу (пресс) (кол-во раз)	Более 15	Не менее 15	Менее 15
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Более 120/110	Не менее 120/110	Менее 120/110

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.

Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 7 баллов.

Для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки второго года (юноши/девушки)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрога	Бег 30 м (сек.)	Менее 6.1	Не более 6.1	Более 6.1
Координация	Челночный бег 3x10м (сек.)	Менее 16	Не более 16	Более 16
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Более 4/2	Не менее 4/2	Менее 4/2
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Более 20/15	Не менее 20/15	Менее 20/15
	Подъем туловища, лежа на полу (пресс) (кол-во раз)	Более 20	Не менее 20	Менее 20
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Более 130/120	Не менее 130/120	Менее 130/120

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.
Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 7 баллов.

Для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки третьего года (юноши/девушки)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрота	Бег 30 м (сек.)	Менее 6.0	Не более 6.0	Более 6.0
Координация	Челночный бег 3х10м (сек.)	Менее 16	Не более 16	Более 16
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Более 5/3	Не менее 5/3	Менее 5/3
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Более 25/20	Не менее 25/20	Менее 25/20
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на полу (пресс) (кол-во раз)	Более 25	Не менее 25	Менее 25
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Более 140/130	Не менее 140/130	Менее 140/130

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.
Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 7 баллов.

*Для зачисления и перевода в группы на тренировочный этап (спортивной специализации) первого года
(юноши/девушки)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрота	Бег 20 м (сек.)	Менее 4.0	Не более 4.0	Более 4.0
	Челночный бег 4x15 м (сек.)	Менее 15.1/16.1	Не более 15.1/16.1	Более 15.1/16.1
	Челночный бег 4x5 м (сек.)	Менее 8.0/8.1	Не более 8.0/8.1	Более 8.0/8.1
Координация	Бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (кол-во раз)	Более 11	Не менее 11	Менее 11
	Сила	Кистевая динамометрия (кг)	Более 26/21	Менее 26/21
Скоростно-силовые качества	Высота выпрыгивания (см)	Более 25/22	Не менее 25/22	Менее 25/22
	Прыжок в длину с места (см)	Более 190/180	Не менее 190/180	Менее 190/180
	Тройной прыжок с места (см)	Более 560/530	Не менее 560/530	Менее 560/530
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа			

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.
Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 8 баллов.

*Для зачисления и перевода в группы на тренировочный этап (спортивной специализации) второго года
(юноши/девушки)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрота	Бег 20 м (сек.)	Менее 3.9	Не более 3.9	Более 3.9
	Челночный бег 4x15 м (сек.)	Менее 15.0/16.0	Не более 15.0/16.0	Более 15.0/16.0
	Челночный бег 4x5 м (сек.)	Менее 7.9/8.0	Не более 7.9/8.0	Более 7.9/8.0
Координация	Бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (кол-во раз)	Более 11	Не менее 11	Менее 11
	Кистевая динамометрия (кг)	Более 29/24	Не менее 29/24	Менее 29/24
Сила	Высота выпрыгивания (см)	Более 27/24	Не менее 27/24	Менее 27/24
	Прыжок в длину с места (см)	Более 200/190	Не менее 200/190	Менее 200/190
	Тройной прыжок с места (см)	Более 580/550	Не менее 580/550	Менее 580/550
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа			

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.
Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 8 баллов.

*Для зачисления и перевода в группы на тренировочный этап (спортивной специализации) третьего года
(юноши/девушки)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрота	Бег 20 м (сек.)	Менее 3.8	Не более 3.8	Более 3.8
	Челночный бег 4x15 м (сек.)	Менее 14.9/15.9	Не более 14.9/15.9	Более 14.9/15.9
	Челночный бег 4x5 м (сек.)	Менее 7.9/8.0	Не более 7.9/8.0	Более 7.9/8.0
Координация	Бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (кол-во раз)	Более 11	Не менее 11	Менее 11
	Сила	Кистевая динамометрия (кг)	Более 32/27	Менее 32/27
Скоростно-силовые качества	Высота выпрыгивания (см)	Более 29/26	Не менее 29/26	Менее 29/26
	Прыжок в длину с места (см)	Более 210/190	Не менее 210/190	Менее 210/190
	Тройной прыжок с места (см)	Более 600/570	Не менее 600/570	Менее 600/570
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа			

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.
Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 8 баллов.

*Для зачисления и перевода в группы на тренировочный этап (спортивной специализации) четвертого года
(юноши/девушки)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрота	Бег 20 м (сек.)	Менее 3.7	Не более 3.7	Более 3.7
	Цеплочный бег 4x15 м (сек.)	Менее 14.8/15.8	Не более 14.8/15.8	Более 14.8/15.8
	Цеплочный бег 4x5 м (сек.)	Менее 7.8/7.9	Не более 7.8/7.9	Более 7.8/7.9
Координация	Бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (кол-во раз)	Более 11	Не менее 11	Менее 11
	Сила	Кистевая динамометрия (кг)	Более 35/30	Не менее 35/30
Скоростно-силовые качества	Высота выпрыгивания (см)	Более 31/28	Не менее 31/28	Менее 31/28
	Прыжок в длину с места (см)	Более 220/190	Не менее 220/190	Менее 220/190
	Тройной прыжок с места (см)	Более 620/590	Не менее 620/590	Менее 620/590
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа			

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.
Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 8 баллов.

*Для зачисления и перевода в группу на этап совершенствования спортивного мастерства
первого – третьего года (юноши/девушки)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрота	Бег 20 м (сек.)	Менее 3.6/3.7	Не более 3.6/3.7	Более 3.6/3.7
	Челночный бег 4x15 м (сек.)	Менее 14.4/15.5	Не более 14.4/15.5	Более 14.4/15.5
	Челночный бег 4x5 м (сек.)	Менее 7.4/7.8	Не более 7.4/7.8	Более 7.4/7.8
Координация	Бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (кол-во раз)	Более 12/11	Не менее 12/11	Менее 12/11
	Сила	Кистевая динамометрия (кг)	Не менее 40/34	Менее 40/34
Скоростно-силовые качества	Высота выпрыгивания (см)	Более 37/30	Не менее 37/30	Менее 37/30
	Прыжок в длину с места (см)	Более 230/200	Не менее 230/200	Менее 230/200
	Тройной прыжок с места (см)	Более 680/590	Не менее 680/590	Менее 680/590
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа			
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта			

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.
Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 8 баллов.

Для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства (юноши/девушки)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрота	Бег 20 м (сек.)	Менее 3.6/3.7	Не более 3.6/3.7	Более 3.6/3.7
	Челночный бег 4x15 м (сек.)	Менее 14.4/15.5	Не более 14.4/15.5	Более 14.4/15.5
	Челночный бег 4x5 м (сек.)	Менее 7.4/7.8	Не более 7.4/7.8	Более 7.4/7.8
Координация	Бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (кол-во раз)	Более 12/11	Не менее 12/11	Менее 12/11
	Сила	Кистевая динамометрия (кг)	Более 40/34	Не менее 40/34
Скоростно-силовые качества	Высота выпрыгивания (см)	Более 37/30	Не менее 37/30	Менее 37/30
	Прыжок в длину с места (см)	Более 230/200	Не менее 230/200	Менее 230/200
	Тройной прыжок с места (см)	Более 680/590	Не менее 680/590	Менее 680/590
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа			
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса			

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.

Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 8 баллов.

- Комплексе обязательной технической программы считается выполненным, если испытатель набрал:
- на тренировочном этапе - 4 балла;
 - на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 балла;
 - на этапе высшего спортивного мастерства - 4 балла.

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Выполнено (балл)	Не выполнено (балл)
1.	Передвижение шагами вперед, назад, 15 м в фехтовальной стойке	1	0
2.	Атаки уколom в мишень с шагом вперед и вышагом	1	0
3.	Передвижение шагами назад, 15 м в фехтовальной стойке (с)	1	0
4.	Атаки уколom в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижений - шаг вперед + скачок и выпад за 1 мин	1	0

Обязательная техническая программа на этапе высшего спортивного мастерства Мужчины, женщины

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Выполнено (балл)	Не выполнено (балл)
1.	Передвижение шагами вперед, назад, 15 м в фехтовальной стойке	1	0
2.	Атаки уколom в мишень с шагом вперед и вышагом	1	0
3.	Передвижение шагами назад, 15 м в фехтовальной стойке (с)	1	0
4.	Атаки уколom в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижений - шаг вперед + скачок и выпад за 1 мин	1	0

Обязательная техническая программа на этапе совершенствования спортивного мастерства Юноши, девушки

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Выполнено (балл)	Не выполнено (балл)
1.	Передвижение шагами вперед, назад, 15 м в фехтовальной стойке	1	0
2.	Атаки уколom в мишень с шагом вперед и вышагом	1	0
3.	Передвижение шагами назад, 15 м в фехтовальной стойке (с)	1	0
4.	Атаки уколom в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижений - шаг вперед + скачок и выпад за 1 мин	1	0

Обязательная техническая программа на тренировочном этапе Юноши, девушки