**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»**

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап – с 11 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) в зависимости от периода обучения на этапе спортивной подготовки:

**до трех лет** – спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

**свыше трех лет** – спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – 11 баллов (не менее 1 балла за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

**Контрольные упражнения (тесты)**:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Техника выполнения контрольного упражнения | Баллы | Критерии оценки | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  (см) | И.п.: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.  По команде выполняет два предварительных наклона,  скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне поступающий максимально сгибается и фиксирует результат в течении 2 с. | 0 | менее +5 | менее +6 |
| 1 | +5 | +6 |
| 2 | +6 - +9 | +7 - +10 |
| 3 | +10 и более | +11 и более |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | И.п.: стоя перед стартовой линией, ноги расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад, присев, выпрыгнуть вперёд. | 0 | менее 160 | менее 145 |
| 1 | 160 | 145 |
| 2 | 161-171 | 146-156 |
| 3 | 172 и более | 157 и более |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | И.п.: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо грудью коснуться пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки , вернуться в и.п. | 0 | менее 18 | менее 9 |
| 1 | 18 | 9 |
| 2 | 19-22 | 10-13 |
| 3 | 23 и более | 14 и более |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | Подтягивание выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины, разрешается одна попытка. | 0 | менее 4 | - |
| 1 | 4 |
| 2 | 5-8 |
| 3 | 9 и более |
| 1.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | И.п.: вис лежа на низкой перекладине, (хват прямой сверху) руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины, голова, тело и ноги образуют одну прямую линию. Разрешается одна попытка. | 0 | - | менее 11 |
| 1 | 11 |
| 2 | 12-15 |
| 3 | 16 и более |
| 1.6. | Поднимание туловища лежа на спине (за 30 с)  (количество раз) | И.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Поступающий выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 сек., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в и.п. | 0 | менее 32 | менее 27 |
| 1 | 32 | 27 |
| 2 | 33-36 | 28-31 |
| 3 | 37 и более | 32 и более |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 4\*14 м (с) | На ровной площадке отмеряется дистанция 14 метров; проводится четко видимая линия старта и финиша; старт проводится с положения высокого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 14 метров, достигнув которую поступающий должен коснуться линии рукой; касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, участник должен развернуться, и проделать обратный путь, снова коснуться рукой линии, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последующие участки дистанции. | 0 | более 16,0 | более 16,4 |
| 1 | 16,0 | 16,4 |
| 2 | 13,0-15,0 | 14,3-16,3 |
| 3 | 12,0 и менее | 14,2 и менее |
| 2.2. | Челночный бег 2\*7 м (с) | На ровной площадке отмеряется дистанция 7 метров; проводится четко видимая линия старта и финиша; старт проводится с положения высокого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 7 метров, достигнув которую поступающий должен коснуться линии любой частью тела; касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, поступающий должен развернутся, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции. | 0 | более 5,4 | более 7,0 |
| 1 | 5,4 | 7,0 |
| 2 | 4,3-5,3 | 5,9-6,9 |
| 3 | 4,2 и менее | 5,8 и менее |
| 2.3. | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (количество раз) | На ровной площадке отмеряется дистанция 14 метров; проводится четко видимая линия старта и финиша; старт проводится с положения высокого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 14 метров, достигнув которую поступающий должен коснуться линии любой частью тела; касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, поступающий должен развернутся, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последующие участки дистанции. Задача поступающего выполнить наибольшее количество участков дистанции. По команде «На старт» поступающие становятся у стартовой линии из положения высокого старта (каждый стартует по своей дорожке). Когда все участники забега приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра. Разрешается две попытки. | 0 | менее 14 | менее 13 |
| 1 | 14 | 13 |
| 2 | 15-18 | 14-17 |
| 3 | 19 и более | 18 и более |
| 2.4 | И.п.: упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (с) | И.п.: упор сидя, спиной в направлении движения. По сигналу, поступающий выполняет разворот, и лицом вперед ускоряется к линии финиша. Фиксируется время финиша. | 0 | более 5,6 | более 5,8 |
| 1 | 5,6 | 5,8 |
| 2 | 5,2-5,5 | 5,4-5,7 |
| 3 | 5,1 и менее | 5,3 и менее |
| 2.5. | И.п.: упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (с) | И.п.: упор лежа, в направлении движения. По сигналу, поступающий выполняет разворот, и лицом вперед ускоряется к линии финиша. Фиксируется время финиширования. | 0 | более 5,6 | более 5,8 |
| 1 | 5,6 | 5,8 |
| 2 | 5,2-5,5 | 5,4-5,7 |
| 3 | 5,1 и менее | 5,3 и менее |
| 2.6. | Бег на 14 м  (с) | По команде «На старт» поступающие становятся у стартовой линии из положения высокого старта (каждый стартует по своей дорожке). Когда все участники забега приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра. Разрешается две попытки. | 0 | более 3,8 | более 4,0 |
| 1 | 3,8 | 4,0 |
| 2 | 3,6-3,7 | 3,8-3,9 |
| 3 | 3,5 и менее | 3,7 и менее |