

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «шахматы»

Таблица 1

№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	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4	Наклон вперед из положения стоя (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для

зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «шахматы»

Таблица №2

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	11
1.3	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			9,2	9,5
1.4	Наклон вперед из положения стоя (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			10	8
2.2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			2	
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3 лет)	Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3 лет)	Спортивные разряды-«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для

**зачисления и перевода в группы на этап совершенствования
спортивного мастерства по виду спорта «шахматы»**

Таблица №3

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,1
1.2	Наклон вперед из положения стоя (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.4	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			18	12
2.2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			8	
3.Уровень спортивной квалификации				

3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
-----	-------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «шахматы»

Таблица №4

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Наклон вперед из положения стоя (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30)	количество раз	не менее	
			49	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			34	13
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			22	16
2.2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами	количество раз	не менее	
			12	12

	рук коснуться пола			
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России» и (или) «гроссмейстер России» и (или) «мастер спорта России международного класса»			