**ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**ПО ВИДУ СПОРТА «ШАХМАТЫ»**

**НОРМАТИВЫ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | 1.Бег на 30 м (не более 6,9 с) | 1.Бег на 30 м (не более 7,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | 2. Прыжок в длину с места (не менее 115 см) | 2.Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| Выносливость  | 3.Приседание без остановки(не менее 6 раз) | 3.Приседание без остановки (не менее 6 раз) |
| Сила | 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз) | 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз) |
| 5.Подъем туловища лежа на спине(не менее 8 раз) | 5.Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз) |
| 6.Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз) | 6.Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз) |
| Координация  | 7.Челночный бег 3\*10м(не более 10,4 с) | 7.Челночный бег 3\*10м(не более 10,9 с) |
| Гибкость | 8. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами(пальцами рук коснуться пола) |