|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**ПО ВИДУ СПОРТА «ШАХМАТЫ»**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | Критерии оценки | |
| Юноши | Девушки | **критерий** | **баллы** |
| Скоростные качества | 1.Бег на 30 м  (не более 6,9 с) | 1.Бег на 30 м  (не более 7,2 с) | Выполнение норматива | 5 |
| Превышение норматива | 0 |
| Скоростно-силовые качества | 2. Прыжок в длину с места (не менее 115 см) | 2.Прыжок в длину с места (не менее 110 см) | Выполнение норматива | 5 |
| заступ за линию отталкивания или касание ее | 4 |
| выполнение отталкивания с предварительного подскока | 3 |
| Выносливость | 3.Приседание без остановки  (не менее 6 раз) | 3.Приседание без остановки (не менее 6 раз) | Уверенное выполнение без ошибок | 5 |
| Резкие движения, неглубокий присед, округление спины | 4 |
| Отрыв пяток от пола, нарушение равновесия | 3 |
| 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) | Уверенное выполнение без ошибок | 5 |
| Касание пола коленями, бедрами, тазом, нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги» | 4 |
| Нет касания грудью пола, разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов | 3 |
| 5.Подъем туловища лежа на спине  (не менее 8 раз) | 5.Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз) | Уверенное выполнение без ошибок | 5 |
| Отсутствие касания локтями коленей, лопатками - ковра | 4 |
| пальцы разомкнуты «из замка», смещение таза. | 3 |
| 6.Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 2 раз) | 6.Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 4 раз) | Подбородок находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах | 5 |
| сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами | 4 |
| рывки, махи и раскачивания, перехваты рук | 3 |
| Координация | 7.Челночный бег 3\*10м  (не более 10,4 с) | 7.Челночный бег 3\*10м  (не более 10,9 с) | Выполнение норматива | 5 |
| Превышение норматива | 0 |
| Гибкость | 8. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами  (пальцами рук коснуться пола) | | Уверенное выполнение без ошибок | 5 |
| Удержание результата пальцами одной руки | 4 |
| Сгибание ног в коленях, отсутствие касания пола | 3 |