

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фехтование»

Нормативы ОФП									
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см			Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см			Понимание туловища лежа на спине (за 1 мин), количество раз	
		не менее			не менее			не менее	
юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки
42	16	+13	+16	230	185	50	44		

Нормативы СФП											
Бег на 14м, с		Челночный бег 4x14м, с			Челночный бег 2x7м, с			Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14м, количество раз		Тройной прыжок в длину с места, см	
не более		не более			не более			не менее		не менее	
юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки
3,6	3,8	14,4	15,6	5,2	6,8	15	14	680	540		

Уровень спортивной квалификации
спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «фехтование»

Нормативы ОФП											
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз			Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см			Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см			Понимание туловища лежа на спине (за 1 мин), количество раз		
не менее			не менее			не менее			не менее		
юниоры	юниорки	юниорки	юниоры	юниорки	юниорки	юниоры	юниорки	юниорки	юниоры	юниорки	юниорки
42	16		+13	+16		230	185		50		44

Нормативы СФП														
Бег на 14м, с			Челночный бег 4х14м, с			Челночный бег 2х7м, с			Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14м, количество раз			Тройной прыжок в длину с места, см		
не более			не более			не более			не менее			не менее		
юниоры	юниорки	юниорки	юниоры	юниорки	юниорки	юниоры	юниорки	юниорки	юниоры	юниорки	юниорки	юниоры	юниорки	юниорки
3,4	3,6		14,0	15,4		5,0	6,6		16	15		720		580

Уровень спортивной квалификации											
Спортивное звание «Мастер спорта России»											