

**Нормативы общей физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «шахматы»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|--|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 6 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 120 | 115 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «шахматы»

| № 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. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +7 | +9 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,2 | 9,5 |
| 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 трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

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

| № 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. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 28 | 14 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +9 | +13 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,9 | 8,2 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 180 | 165 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 46 | 40 |
| 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 | 8 |
| 3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

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

| № 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. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 34 | 13 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 49 | 43 |
| 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 рук коснуться пола | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | 12 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивные звания «мастер спорта России» и (или) «гроссмейстер России» и (или) «мастер спорта России международного класса» | | | |