

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки**

Данный раздел Программы сформирован в соответствии с приложением № 6-9 к ФССП. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фехтование» представлены в таблице 8.

**Таблица 8**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «фехтование»**

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|   |   |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1   | Бег на 30 м   | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|   |   |                   | 6,9                       | 7,1     | 6,2                          | 6,4     |
| 1.2   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | +1                        | +3      | +2                           | +8      |
| 1.3   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 110                       | 105     | 130                          | 120     |
| 1.4   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 7                         | 4       | 10                           | 5       |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                           |         |                              |         |
| 2.1.  | Непрерывный бег в свободном темпе   | мин, с            | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 7,0                       |         | 6,0                          |         |
| 2.2.  | Бег на 14 м   | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|   |   |                   | 4,6                       | 4,8     | 4,0                          | 4,2     |
| 2.3.  | Челночный бег 2x7 м   | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|   |   |                   | 7,6                       | 9,8     | 6,6                          | 7,8     |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фехтование» представлены в таблице 9.

**Таблица 9**

**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 «фехтование»**

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив   |         |
|---|---|-------------------|--|---------|
|   |   |                   | юноши  | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |  |         |
| 1.1   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее   |         |
|   |   |                   | +5   | +6      |
| 1.2   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее   |         |
|   |   |                   | 160  | 145     |
| 1.3   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее   |         |
|   |   |                   | 18   | 9       |
| 1.4   | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз    | не менее   |         |
|   |   |                   | 4  | -       |
| 1.5.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз    | не менее   |         |
|   |   |                   | -  | 11      |
| 1.6.  | Поднимание туловища лежа на спине (за 30 с)                                 | количество раз    | не менее   |         |
|   |   |                   | 32   | 27      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |  |         |
| 2.1.  | Челночный бег 4x14 м  | с                 | не более   |         |
|   |   |                   | 16,0   | 16,4    |
| 2.2.  | Челночный бег 2x7 м   | с                 | не более   |         |
|   |   |                   | 5,4  | 7,0     |
| 2.3.  | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м                               | количество раз    | не менее   |         |
|   |   |                   | 14   | 13      |
| 2.4.  | Исходное положение – упор сидя, спиной в направлении движения.<br>Бег 14 м  | с                 | не более   |         |
|   |   |                   | 5,6  | 5,8     |
| 2.5.  | Исходное положение – упор лежа, в направлении движения.<br>Бег 14 м         | с                 | не более   |         |
|   |   |                   | 5,6  | 5,8     |
| 2.6.  | Бег 14 м  | с                 | не более   |         |
|   |   |                   | 3,8  | 4,0     |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                   |  |         |
| 3.1.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                |                   | спортивные разряда – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |         |
| 3.2.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)             |                   | спортивные разряда – «третий спортивный разряд», «второй разряд», «первый спортивный разряд»                               |         |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фехтование» представлены в таблице 10.

**Таблица 10**

**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».**

| №<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|---|---|----------------------|----------|---------|
|   |   |                      | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                      |          |         |
| 1.1   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>раз    | не менее |         |
|   |   |                      | 42       | 16      |
| 1.2   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|   |   |                      | +13      | +16     |
| 1.3   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее |         |
|   |   |                      | 230      | 185     |
| 1.4   | Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)                                | количество<br>раз    | не менее |         |
|   |   |                      | 50       | 44      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                      |          |         |
| 2.1.  | Бег 14 м  | с                    | не более |         |
|   |   |                      | 3,6      | 3,8     |
| 2.2.  | Челночный бег 4x14 м  | с                    | не более |         |
|   |   |                      | 14,4     | 15,6    |
| 2.3.  | Челночный бег 2x7 м   | с                    | не более |         |
|   |   |                      | 5,2      | 6,8     |
| 2.4.  | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м                               | количество<br>раз    | не менее |         |
|   |   |                      | 15       | 14      |
| 2.5.  | Тройной прыжок в длину с места  | см                   | не менее |         |
|   |   |                      | 680      | 540     |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                      |          |         |
| 3.1.  | Спортивное звание «кандидат в мастера спорта»                               |                      |          |         |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «фехтование» представлены в таблице 11.

**Таблица 11**

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

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив |         |
|---|---|-------------------|----------|---------|
|   |   |                   | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |          |         |
| 1.1   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 42       | 16      |
| 1.2   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее |         |
|   |   |                   | +13      | +16     |
| 1.3   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее |         |
|   |   |                   | 230      | 185     |
| 1.4   | Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)                                | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 50       | 44      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |          |         |
| 2.1.  | Бег 14 м  | с                 | не более |         |
|   |   |                   | 3,4      | 3,6     |
| 2.2.  | Челночный бег 4x14 м  | с                 | не более |         |
|   |   |                   | 14,0     | 15,4    |
| 2.3.  | Челночный бег 2x7 м   | с                 | не более |         |
|   |   |                   | 5,0      | 6,6     |
| 2.4.  | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м                               | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 16       | 15      |
| 2.5.  | Тройной прыжок в длину с места  | см                | не менее |         |
|   |   |                   | 720      | 580     |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                   |          |         |
| 3.1.  | Спортивное звание «мастера спорта России»                                   |                   |          |         |

По решению педагогического совета КШВСМ, рекомендации тренера-преподавателя могут использоваться *дополнительные упражнения технической программы* для тестирования спортсменов и установления рейтинга каждого из них при принятии решения о зачислении (перевод) на соответствующий этап спортивной подготовки (таблицы 12).

**Таблица 12**

**Техническая программа для этапов спортивной подготовки**

| № п/п | Контрольные упражнения   | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |         |         |         | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|-------|--|--|---------|---------|---------|---|-------------------------------------|
|       |  | 1-2 год  |         | 3-5 год |         | <b>(шпага, рапира, сабля)</b>                 |                                     |
|       |  | юноши  | девушки | юноши   | девушки | юноши   | девушки                             |
|       | <b>Шпага</b>   |  |         |         |         |   |                                     |
| 1     | Передвижения шагами вперед 15 м в боевой стойке (с)  | 5,2  | 5,2     | 4,5     | 4,6     | не более 3,8                                  | не более 4,5                        |
| 2     | Атака уколom в мишень с выпадом (с)  | 0,8  | 1,0     | 0,6     | 0,7     | -   | -                                   |
| 3     | Атака уколom в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед + скачок вперед и выпад в течение 1 мин (кол-во раз) | 15   | 14      | 17      | 16      | -   | -                                   |
| 4     | Передвижение шагами назад в боевой стойке 15 метров / сек  | -  | -       | -       | -       | не более 3,5                                  | не более 4,2                        |
| 5     | Атака выпадом, укол (удар) по мишени 30 сек / раз  | -  | -       | -       | -       | не более 15                                   | не более 12                         |
|       | <b>Сабля</b>   |  |         |         |         |   |                                     |
| 1     | Атака ударом в мишень из 3-й позиции дистанция ближняя (кол-во попаданий)  | 6  | 6       | 8       | 7       | -   | -                                   |
| 2     | Атака выпадом ударом в мишень из 3-й позиции, дистанция ближняя (кол-во попаданий)                               | 5  | 5       | 7       | 6       | -   | -                                   |

|   |   |    |    |    |    |   |   |
|---|---|----|----|----|----|---|---|
| 3 | Атака шагом вперед и выпадам ударом в мишень из 3-й позиции (кол-во попаданий)                      | 5  | 5  | 6  | 6  | - | - |
|   | <b>Рапира</b>   |    |    |    |    | - | - |
| 1 | Укол в мишень диаметром 8 см из 6-й позиции, дистанция ближняя (кол-во попаданий)                   | 8  | 8  | 8  | 8  | - | - |
| 2 | Укол в мишень диаметром 8 см из 6-й позиции с выпадам (кол-во попаданий)                            | 7  | 7  | 7  | 7  | - | - |
| 3 | Атака уколом в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед + скачок вперед и выпад в течение 1 мин | 16 | 16 | 16 | 16 | - | - |

Тестирование спортсменов осуществляется непосредственным тренером-преподавателем. Для тестирования спортсменов могут создаваться комиссии из числа заведующих отделениями, инструкторов-методистов, старших тренеров-преподавателей, медицинских работников. Тестирование проводится в дни и время по рекомендации непосредственного тренера-преподавателя в виде группового занятия или комплексного занятия с привлечением нескольких спортивных групп одновременно. Контрольные ведомости сдачи нормативов готовятся непосредственными тренерами-преподавателями, подписываются ими (членами комиссии) и хранятся в КШВСМ в течение срока, установленного номенклатурой дел по хранению архивных документов.

Для зачисления в КШВСМ (перевода на очередной этап спортивной подготовки) спортсмен должен выполнить **минимальные требования по контрольным нормативам** в объеме **не менее 80% от общего количества**, указанного в разделе 3 «Система контроля» настоящей Программы. При выполнении всеми спортсменами-претендентами на зачисление (перевод) 100% минимальных требований нормативов и ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в КШВСМ проводится **рейтинговый отбор** спортсменов-претендентов. В этом случае *преимущественным правом зачисления* (перевода) спортсмена пользуются те из них, кто имеет **наилучшие относительные совокупные результаты по всем рассматриваемым нормативам**. При равенстве этого показателя могут быть проведены **повторные тестирования** или определены дополнительные упражнения по рекомендации непосредственного тренера-преподавателя, педагогического совета КШВСМ.

Для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используются медико-биологические обследования. Их основная цель - положительное влияние спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность спортсменов. Для этого проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в КШВСМ и периодические (этапный контроль) – не менее одного раза в год (этапы НП и УТЭ), систематические (по планам врачебно-физкультурного диспансера) для этапов ССМ и ВСМ.

Для зачисления в КШВСМ все претенденты должны представить результаты обследования во врачебно-физкультурном диспансере, для групп начальной подготовки - предоставление медицинского заключения с установленной группой здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра (выписка из амбулаторной карты из поликлиники по месту жительства или другой уполномоченной медицинской организации). Решение о возможности зачисления и

продолжения тренировок в КШВСМ по медицинским показаниям принимает врач спортивной медицины.

Медико-биологические обследования спортсменов КШВСМ – членов спортивных сборных команд России и Санкт-Петербурга могут быть организованы и проведены руководителями соответствующих спортивных сборных команд. Результаты таких обследований предоставляются врачам КШВСМ непосредственным тренером-преподавателем или спортсменом.

Дополнительные медико-биологические обследования спортсменов КШВСМ могут быть организованы в следующих основных случаях: личное обращение спортсмена (его родителей или законных представителей) или тренера-преподавателя; необходимость получения медицинского заключения после травм и заболеваний спортсмена; в других случаях, не противоречащих действующему законодательству.