

**Контрольно-переводные нормативы
по общей физической и специальной физической подготовке**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Общая физическая подготовка		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с) Бег на 30 м (не более 7,2 с)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	Приседание без остановки (не менее 6 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени выпрямлены	
Специальная физическая подготовка		
Техническо-тактическое мастерство	Освоение программного материала (тесты)	

Спортивный разряд	II юношеский разряд
Спортивный результат	Выполнение показателей по соревновательной деятельности по виду спорта шахматы, место в верхней половине турнирной таблицы в одном из контрольных спортивных соревнованиях