

Положение № 9
к Положению о порядке приема на обучение по
дополнительным общеобразовательным программам
в области физической культуры и спорта в МБУ ДО
СШ «Юность», утвержденного приказом МБУ ДО
СШ «Юность»

от « 01 » 09 2023 г. № 174

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта шахматы⁷

№ п/п	Упражнения	норматив	
		мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	Не более 6,9 с	Не более 7,1 с
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 7 раз	Не менее 4 раз
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Не менее +1	Не менее +3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 110 см	Не менее 105 см

⁷основание – ФССП по виду спорта шахматы, утвержденный приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 952

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 на 3x100 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 подготовки				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»,	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	