

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

№	Контрольные нормативы (тесты)	оценка	мальчики	девочки
			1-й год обучения	1-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м (с)	5	6,5	7,5
		4	6,6	7,4
		3	6,7	7,3
		2	6,8	7,2
		1	6,9	7,1
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	11	8
		4	10	7
		3	9	6
		2	8	5
		1	7	4
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	5	+5	+7
		4	+4	+6
		3	+3	+5
		2	+2	+4
		1	+1	+3
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	130	125
		4	125	120
		3	120	115
		2	115	110
		1	110	105
Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Решение логически-математических задач	10	20	20
		9	18	18
		8	16	16
		7	14	14
		6	12	12
		5	10	10
		4	8	8
		3	6	6
		2	4	4
		1	2	2