ФЕХТОВАНИЕ

I спортивный разряд и ниже

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	**Норматив**	**Критерии оценки**	**Двигательный тест**	**Норматив**	**Критерии оценки**
Бег на 60 м	10,8 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Бег на 60 м	11,2 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	16 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	12 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Подъем туловища лежа на спине за 30 сек	20 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек	18 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Прыжок в длину с места	155 см	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Прыжок в длину с места	145 см	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил

Кандидат в мастера спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	**Норматив**	**Критерии оценки**	**Двигательный тест**	**Норматив**	**Критерии оценки**
Бег на 14 м	3,6 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Бег на 14 м	3,8 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Подъем туловища лежа на спине за 60 сек	40 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Подъем туловища лежа на спине за 60 сек	35 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Прыжок в длину с места	220 см	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Прыжок в длину с места	200 см	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил

Мастер спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	**Норматив**	**Критерии оценки**	**Двигательный тест**	**Норматив**	**Критерии оценки**
Бег на 14 м	3,4 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Бег на 14 м	3,6 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	25 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Прыжок в длину с места	230 см	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Прыжок в длину с места	205 см	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Подъем туловища лежа на спине за 60 сек	45 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Подъем туловища лежа на спине за 60 сек	38 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил