



Контрольно-переводные нормативы общей физической подготовки, шахматы, шашки девочки, девушки

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	оценка	Возраст, лет										
			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17 и старше
1.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5	7,0	6,7	6,4	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7
		4	7,1-7,5	6,8-7,2	6,5-6,9	6,2-6,6	6,0-6,4	5,8-6,2	5,6-6,0	5,4-5,8	5,2-5,6	5,0-5,4	4,8-5,2
		3	7,6-8,0	7,3-7,7	7,0-7,4	6,7-7,1	6,5-6,9	6,3-6,7	6,1-6,5	5,9-6,3	5,7-6,1	5,5-5,9	5,3-5,7
		2	>8,0	>7,7	>7,4	>7,1	>6,9	>6,7	>6,5	>6,3	>6,1	>5,9	>5,7
2.	Челночный бег 3×10 м с высокого старта (сек)	5	10,5	10,0	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
		4	10,6-11,1	10,1-10,6	9,7-10,2	9,4-9,9	9,1-9,6	8,0-9,4	8,7-9,2	8,5-9,0	8,3-8,8	8,1-8,6	7,9-8,4
		3	11,2-11,7	10,7-11,2	10,3-10,8	10,0-10,5	9,7-10,2	9,5-10,0	9,3-9,8	9,1-9,6	8,9-9,4	8,7-9,2	8,5-9,0
		2	>11,7	>11,2	>10,8	>10,5	>10,2	>10,0	>9,8	>9,6	>9,4	>9,2	>9,0
3.	Прыжок в длину с места (см)	5	125	135	145	155	165	175	185	190	195	200	205
		4	105-124	115-134	125-144	135-154	145-164	155-174	165-184	170-189	175-194	180-199	185-204
		3	90-104	100-114	110-124	120-134	130-134	140-154	150-164	155-169	160-174	165-179	170-184
		2	<90	<100	<110	<120	<130	<140	<150	<155	<160	<165	<170
4.	Наклон в перед из положения стоя (см)	5	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
		4	9-13	9-13	9-13	9-13	9-13	9-13	9-13	9-13	9-13	9-13	9-13
		3	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8
		2	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4
5.	Прыжок вверх (см)	5	16	19	22	24	26	28	30	32	34	36	38
		4	11-15	14-18	17-21	19-23	21-25	23-27	25-29	27-31	29-33	31-35	32-37
		3	7-10	9-13	12-16	14-18	16-20	18-22	20-24	22-26	23-28	24-30	25-31
		2	<7	<9	<12	<14	<16	<18	<20	<22	<23	<24	<25



Контрольно-переводные нормативы общей физической подготовки, шахматы, шашки мальчики, юноши

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	оценка	Возраст, лет										
			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17 и старше
1.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5	6,7	6,4	6,1	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4
		4	6,8-7,2	6,5-6,9	6,2-6,6	5,9-6,3	5,7-6,1	5,5-5,9	5,3-5,7	5,1-5,5	4,9-5,3	4,7-5,1	4,6-4,9
		3	7,3-7,7	7,0-7,4	6,7-7,1	6,4-6,8	6,2-6,6	6,0-6,4	5,8-6,2	5,6-6,0	5,4-5,8	5,2-5,6	5,0-5,4
		2	>7,7	>7,4	>7,1	>6,8	>6,6	>6,4	>6,2	>6,0	>5,8	>5,6	>5,4
2.	Челночный бег 3*10 м с высокого старта (сек)	5	10,2	9,7	9,3	9,0	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5
		4	10,3-10,8	9,8-10,3	9,4-9,9	9,1-9,6	8,8-9,3	8,6-9,1	8,4-8,9	8,2-8,7	8,0-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1
		3	10,9-11,4	10,4-10,9	10,0-10,5	9,7-10,2	9,4-9,9	9,2-9,7	9,0-9,5	8,8-9,3	8,6-9,1	8,4-8,9	8,2-8,7
		2	>11,4	>10,9	>10,5	>10,2	>9,9	>9,7	>9,5	>9,3	>9,1	>8,9	>8,7
3.	Прыжок в длину с места (см)	5	135	145	155	165	175	185	195	205	215	225	235
		4	115-134	125-144	135-154	145-164	155-174	165-184	175-194	185-204	195-214	205-224	215-234
		3	100-114	110-124	120-134	130-144	140-154	145-164	155-174	165-184	175-194	185-204	195-214
		2	<100	<110	<120	<130	<140	<145	<155	<165	<175	<185	<195
4.	Наклон в перед из положения стоя (см)	5	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
		4	9-13	9-13	9-13	9-13	9-13	9-13	9-13	9-13	9-13	9-13	9-13
		3	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8
		2	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4	<4
5.	Прыжок вверх (см)	5	21	24	27	30	33	36	39	42	45	48	50
		4	16-20	19-23	22-26	25-29	28-32	31-35	34-38	37-41	40-44	43-47	45-49
		3	11-15	14-18	17-21	20-24	23-27	26-30	29-33	32-36	35-39	38-42	40-44
		2	<11	<14	<17	<20	<23	<26	<29	<32	<35	<38	<40



Контрольно-переводные нормативы специальной физической подготовки, шахматы, шашки (для всех этапов и годов обучения)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	оценка	
1.	Дебют	5	6 правильных ответов на 6 предложенных вопросов по изученным дебютам
		4	4-5 правильных ответов на 6 предложенных вопросов по изученным дебютам
		3	2-3 правильных ответов на 6 предложенных вопросов по изученным дебютам
		2	0-1 правильных ответов на 6 предложенных вопросов по изученным дебютам
2.	Эндшпиль	5	6 правильно решённых окончаний из 6 предложенных
		4	4-5 правильно решённых окончаний из 6 предложенных
		3	2-3 правильно решённых окончаний из 6 предложенных
		2	0-1 правильно решённых окончаний из 6 предложенных
3.	Решение позиций	5	6 правильно решённых позиций или комбинаций из 6 предложенных
		4	4-5 правильно решённых позиций или комбинаций из 6 предложенных
		3	2-3 правильно решённых позиций или комбинаций из 6 предложенных
		2	0-1 правильно решённых позиций или комбинаций из 6 предложенных