

Приложение №3.1

к Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся

№ «06» февраля 2026 г.

Нормативы общей физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «шахматы»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,6	9,1
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	87
4.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,8	11,3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "шахматы"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			65	6,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
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 квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Приложение №3.3

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «шахматы»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
			7,9	8,2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	152
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,4	8,6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			18	12
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			8	8
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Приложение №3.4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «шахматы»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
			7,2	8,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не менее	
			7,7	8,0
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			22	16
2.2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			12	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивные звания "мастер спорта России" и (или) "гроссмейстер России" и (или) "мастер спорта России международного класса"			

Система оценок при сдаче нормативов для перевода в НП-2

Девочки		Мальчики	
Бег на 30 м			
16	9,7 с	16	9,2 с
26	9,5 с	26	9,0 с
36	9,3 с	36	8,8 с
46	9,1 с	46	8,6 с
56	8,9 с	56	8,4 с
Челночный бег 3×10 м			
16	11,9 с	16	11,4 с
26	11,7 с	26	11,2 с
36	11,5 с	36	11,0 с
46	11,3 с	46	10,8 с
56	11,1 с	56	10,6 с
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)			
16	+2 см	16	0 см
26	+3 см	26	+1 см
36	+4 см	36	+2 см
46	+5 см	46	+3 см
56	+6 см	56	+4 см
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			
16	57 см	16	65 см
26	67 см	26	75 см
36	77 см	36	85 см
46	87 см	46	95 см
56	97 см	56	105 см
Решение шахматных композиций За каждую решенную композицию + 1 балл. Максимальное количество баллов – 6 баллов.			
Зачет – 22-26 баллов			
Не зачет – 21 балла и менее			

Система оценок при сдаче нормативов для перевода в УТГ

Девочки		Мальчики	
1.Нормативы общей физической подготовки			
Бег 30 м			
1б	7,2 с	1б	7,1 с
2б	7,0 с	2б	6,9 с
3б	6,8 с	3б	6,7 с
4б	6,6 с	4б	6,5 с
5б	6,4 с	5б	6,3 с
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			
1б	1 раз	1б	5 раз
2б	3 раза	2б	7 раз
3б	5 раз	3б	9 раз
4б	7 раз	4б	11 раз
5б	9 раз	5б	13 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)			
1б	+2 см	1б	0 см
2б	+3 см	2б	+1 см
3б	+4 см	3б	+2 см
4б	+5 см	4б	+3 см
5б	+6 см	5б	+4 см
Челночный бег 3*10 м			
1б	10,8 с	1б	10,4 с
2б	10,6 с	2б	10,2 с
3б	10,4 с	3б	10,0 с
4б	10,2 с	4б	9,8 с
5б	10,0 с	5б	9,6 с
2.Нормативы специальной физической подготовки			
Приседание без остановки			
1б	4 раз	1б	6 раз
2б	5 раз	2б	7 раз
3б	6 раз	3б	8 раз
4б	8 раз	4б	10 раз
5б	10 раз	5б	12 раз
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола			
1б	0 раз	1б	0 раз
2б		2б	
3б	1 раз	3б	1 раз
4б	2 раз	4б	2 раз
5б	3 раза	5б	3 раза
Решение шахматных композиций За каждую решенную композицию + 1 балл. Максимальное количество баллов – 6 баллов.			
Зачет – 22-26 баллов			
Не зачет – 21 балла и менее			