

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «шахматы»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «09» ноября 2022 г. № 952

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м.	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
3.	Бег на 30 м.	см.	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее		не менее	
			110	105	120	150