

Министерство спорта и молодежной политики Республики Бурятия
Автономное учреждение дополнительного образования Республики Бурятия
«Республиканская спортивно-адаптивная школа
сурдлимпийского и паралимпийского резерва»

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического
совета, Протокол № 3
« 30 » июня 20 23 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ДО РБ «РСАШ СПР»
Б.В. Цыренжанов
Приказ № 10 от 30 июня 20 23 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

**о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и
промежуточной аттестации обучающихся
АУ ДО РБ «Республиканская спортивно-адаптивная школа
сурдлимпийского и паралимпийского резерва»**

г. Улан-Удэ
2023 г.

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (далее - Положение) разработано в соответствии с:

Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», дополнительными образовательными программами по видам спорта АУ ДО РБ «РСАШ СПР» (далее - Программа), Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта:

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» от 28.11.2022 г. №1084;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» от 30.11.2022 г. №1100;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» от 22.11. №1051.

1.2. Положение является локальным нормативным актом автономного учреждения дополнительного образования Республики Бурятия «Республиканская спортивно-адаптивная школа сурдлимпийского и паралимпийского резерва» (далее - АУ ДО РБ «РСАШ СПР» Учреждение), регулирующим периодичность, порядок, систему оценивания и формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

1.3. Освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта сопровождается текущим контролем успеваемости, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, результаты которых фиксируются в электронном журнале и протоколом Учреждения.

1.4. Целью текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся является установление соответствия фактически достигнутых результатов обучающихся, определенных в Программе, разработанной в соответствии с федеральными стандартами по видам спорта.

1.5. АУ ДО РБ «РСАШ СПР» обеспечивает мониторинг индивидуальных спортивных достижений обучающихся.

1.6. Текущий контроль успеваемости и результаты промежуточной аттестации являются частью внутренней системы оценки качества спортивной подготовки и отражают динамику индивидуальных спортивных достижений обучающихся в соответствии с планируемыми результатами освоения Программы.

1.7. Текущий контроль включает оценку состояния обучающегося после выполнения учебно-тренировочной работы различной преимущественной направленности, определение формирования процессов утомления спортсменов под влиянием нагрузок отдельных учебно-тренировочных занятий, учет протекания

восстановительных процессов в организме, особенностей взаимодействия с разными по величине и направленности нагрузками в течении дня или микроцикла.

1.8. Освоение Программы, в том числе отдельной её части или всего объема сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в установленном Учреждением порядке.

2. Содержание и порядок проведения текущего контроля успеваемости обучающихся

2.1. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в целях:

- определения уровня достижения обучающимися результатов, предусмотренных Программой;
- своевременной корректировки рабочей программы и учебно-тренировочного процесса;
- информирования обучающихся и их родителей (законных представителей) о результатах обучения.

2.2. Текущий контроль и фиксация его результатов в электронном журнале и протоколом Учреждения, осуществляется инструктором-методистом и тренерами-преподавателями.

2.3. Текущий контроль успеваемости обучающихся этапа начальной подготовки в течение учебного года осуществляется без балльного оценивания.

2.4. Текущий контроль успеваемости на этапах учебно-тренировочном, совершенствовании спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, осуществляется согласно системе оценивания Учреждения.

2.5. Успеваемость обучающихся по индивидуальному учебно-тренировочному плану, подлежит текущему контролю с учетом особенностей освоения Программы, предусмотренных индивидуальным учебно-тренировочным планом.

2.6. Для каждого этапа спортивной подготовки представлен свой перечень форм контроля.

3. Содержание и порядок проведения тематического оценивания

3.1. Тематическое оценивание - это комплекс оценочных процедур, проводимых в ходе текущего контроля успеваемости, с целью определения уровня достижения планируемых результатов, которые осваиваются в рамках изучения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта.

3.2. Целью тематического оценивания является:

- определение уровня достижения обучающимися спортивных результатов на момент оценивания;
- своевременная корректировка учебно-тренировочного процесса;
- информирование обучающихся и их родителей (законных представителей) о результатах освоения.

3.3. Итогом тематического оценивания является (не) зачет в электронном журнале, протоколе Учреждения по всем промежуточным тестам, проведенным в рамках освоения дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки по видам спорта.

3.4. Тематическое оценивание обеспечивает:

3.4.1. Обучающемуся - понимание динамики учебно-тренировочных результатов;

3.4.2. Тренеру-преподавателю:

- выявление недочетов, вызывающих учебно-тренировочные затруднения у обучающихся, и своевременная коррекция учебно-тренировочного процесса.

3.5. Количество промежуточных тестов регламентируется АУ ДО РБ «РСАШ СПР» основываясь на федеральный стандарт спортивной подготовки по видам спорта.

4. Содержание и порядок проведения промежуточной аттестации

4.1. Промежуточная аттестация является подтверждением освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта.

4.2. Промежуточную аттестацию проходят все обучающиеся Учреждения, осваивающие Программу в формах, определенных Учреждением в соответствии с Приложением №1 к Положению.

4.3. Периодичность промежуточной аттестации определяется Учреждением.

4.4. В электронном журнале, протоколе Учреждения результаты промежуточной аттестации могут фиксироваться следующим образом:

- зачет/незачет.

4.5. Непрохождение промежуточной аттестации признаются неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по одному или нескольким нормативам Программы или не прохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин.

4.6. Обучающиеся вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, установленные Учреждением, в пределах одного года с момента, непрохождение промежуточной аттестации, не включая время болезни обучающегося.

4.7. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, условно получают зачет.

4.8. Обучающиеся в Учреждении, не ликвидировавшие в установленные сроки задолженность за промежуточную аттестацию с момента ее образования, по заявлению родителей (законных представителей) переводятся на дополнительную образовательную программу.

Приложение №1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации на этапе начальной подготовки «спорт глухих» дисциплина-дзюдо

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины "дзюдо"				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			12,5	13,0
3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количествораз	не менее	
			8	6
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	110
6.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количествораз	не менее	
			4	-
7.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	2,0
			8	6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации на этапе начальной подготовки «спорт глухих» дисциплина-пулевая стрельба

№	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1	Удержание пистолета или винтовки в позе изготовки	с	Не менее	
			60.0	50.0
2	Прыжки со скакалкой без остановки	Кол-во раз	Не менее	
			20	
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	Не менее	
			20	15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации на этапе начальной подготовки «спорт глухих» дисциплина-вольная борьба

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)
-------------	--------------------------------

физическое качество	
Вольная борьба Мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (без учета результата)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
Вольная борьба Женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (без учета результата)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,7 с)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации на этапе начальной подготовки «спорт слепых» дисциплина-велоспорт

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)*</i>	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>
<i>Велоспорт – тандем – I, II, III функциональная группа мужчины, женщины</i>			
Быстрота	Бег 60 м	не более 10,8 с	не более 10,6 с
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 9 с	не более 9 с
Выносливость	12 минутный бег	не менее 2100 м	не менее 2200 м
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на	не менее 4 раз	не менее 5 раз

	перекладине		
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками	не менее 4 раз	не менее 5 раз
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине	не менее 25 раз	не менее 27 раз
	Подъем ног из положения лежа на спине	не менее 15 раз	не менее 16 раз
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места	не менее 150 см	не менее 155 см
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с	не менее 5 раз	не менее 5 раз
	Приседания за 20 с	не менее 8 раз	не менее 9 раз

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации на этапе начальной подготовки «спорт слепых» дисциплина-легкая атлетика

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на длинные и средние дистанции»				
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 3	
	Бег на 600 м	Мин,с	Без учета времени	
	Прыжок в длину с места (в координации)	Количество раз	Не менее 1	
	Бег на 60 м	с	Без учета времени	
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика –метания»				
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 3	
	Прыжок в длину с места (в координации)	Количество раз	Не менее 1	
	Бег на 60 м	с	Без учета времени	
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди	М,см	В координации	
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки»				
	Бег на 60 м	С	Без учета времени	-

	Бегна 150 м	С	Без учета времени	-
	Бег на 100 м	с		Без учета времени
	Прыжок в длину с места (в координации)	Количество раз	Не менее 1	
	Бег на 30 м	с	Без учета времени	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации на этапе начальной подготовки «спорт слепых» дисциплина-дзюдо

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «дзюдо»				
1.	Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			9,0	7,0
2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			1	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	60

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации на этапе начальной подготовки «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина-триатлон

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1 . 2 .	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1 . 3 .	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.10	6.30
1 . 4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120

2. Нормативы специальной физической подготовки						
2	Приседания (за 15 с)	количество во раз	не менее		не менее	
1			5	6	8	7
2	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более		не более	
2			-	-	70	65
2	Плавание 100 м	мин, с	не более		не более	
3			-	-	2.00	2.10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации на этапе начальной подготовки «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина-пулевая стрельба

№	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			Мужчины/Женщины	
1	И.П. - лежа на спине. Маховые движения рук	с	Не менее 90,0	
2	Бег на 400 м или бег на коляске 200 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	Кол-во раз	Не менее 1	
3	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	Кол-во раз	Максимальное	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Кол-во раз	Максимальное	
5	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Кол-во раз	Не менее 1	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации на этапе начальной подготовки «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина-стрельба из лука

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины стрельба из лука (I, II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 200 м или бег на коляске 100 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	с	за минимальное время	
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
3.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	1
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места	м	не менее	0,50
6.	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола		не менее	

	весом 1 кг двумя руками (на максимальное расстояние)	количество раз	1
--	---	-------------------	---

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для промежуточной аттестации на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

«спорт глухих» дисциплина-дзюдо

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины "дзюдо"				
1.	Бег на 30 м	с	не более 7,0	
2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 11,0	
3.	Бег на 400 м	мин, с	не более 1.40 1.20	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 15	
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150 135	
6.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 10 8	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15	
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин "дзюдо"				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для промежуточной аттестации на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

«спорт глухих» дисциплина-пулевая стрельба

№	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки

1	Удержание пистолета или винтовки в позе изготовления	с	Не менее	
			120.0	90.0
2	Прыжки со скакалкой без остановки	Кол-во раз	Не менее	
			25	
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	Не менее	
			22	18
Уровень спортивной квалификации				
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».		

***Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для промежуточной аттестации на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
«спорт глухих» дисциплина-вольная борьба***

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Вольная борьба Мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 10 м)
Вольная борьба Женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м)

способности	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 9 м)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для промежуточной аттестации на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
«спорт слепых» дисциплина-велоспорт**

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)*</i>	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>
Велоспорт – тандем – I, II, III функциональная группа мужчины, женщины			
Быстрота	Бег 60 м	не более 10,3 с	не более 10,2 с
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 9 с	не более 8,8 с
Выносливость	12 минутный бег	не менее 2300 м	не менее 2350 м
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	не менее 6 раз	не менее 7 раз
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками	не менее 6 раз	не менее 7 раз
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине	не менее 30 раз	не менее 30 раз
	Подъем ног из положения лежа на спине	не менее 18 раз	не менее 18 раз
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места	не менее 160 см	не менее 160 см
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с	не менее 6 раз	не менее 7 раз
	Приседания за 20 с	не менее 10 раз	не менее 12 раз

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для промежуточной аттестации на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
«спорт слепых» дисциплина-легкая атлетика**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на длинные и средние дистанции» (класс В1)				
	Бег на 60 м	с	Не более 10,2	12,0
	Бег на 300 м	Мин,с	Не более 1.05	1.13
	Бег на 800 м	Мин,с	Не более 4.00	4.3 0
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 140	
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика –метания» класс В1				
	Подтягивание из вися на высокой перекладине	Количество раз	Не менее 2	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 160	150
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди	М,с м	Не менее 7,5	5,8
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу	М,с м	Не менее 9,5	7
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» класс В1				
	Бег на 30 м сходу	С	Не более 4,8	5,4-
	Бег на 60 м	С	Не более 9,3	13,0
	Бег на 150 м	с	Не более 23,5	35,0
	Бег на 300 м	Мин,с	Не более 1,00	1,10
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 180	150
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки» класс В2, В3				
	Бег на 30 м	С	Не более 5,6	6,5-
	Бег на 30 м с ходу	с	Не более 4.5	5,2
	Бег на 60 м	С	Не более 9,0	10,5
	Бег на 150 м	с	Не более 22,8	32,0

	Бег на 300 м	Ми н,с	Не более 0.50	1,10
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 210	150
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на длинные и средние дистанции (класс В2, В3)				
	Бег на 60 м	с	Не более 10,0	11,0
	Бег на 300 м	Ми н,с	Не более 1.02	1.10
	Бег на 800 м	Ми н,с	Не более 4.00	4.40
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 160	180
			10,00	7,50
	Бег на 60 м	с	Без учета времени	

***Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для промежуточной аттестации на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
«спорт слепых» дисциплина-дзюдо***

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J1» мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг»; женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг»),				
1.	Бег на 800 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег на 600 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени	
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
5.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	8
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	100
7.		количество раз	не менее	

	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке		8	-
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	8
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			10	8
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J1» мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг»; женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг»)				
1.	Бег на 800 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег на 600 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени	
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	90
7.	Поднимание согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			8	-
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	7
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			8	7
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг»; женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг»)				
1.	Бег на 800 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег на 600 м	мин, с	-	без учета времени

3.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени	
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			12	9
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	110
7.	Поднимание выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			9	-
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	9
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			12	9
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг»; женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг»)				
1.	Бег на 800 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег на 600 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени	
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	7
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	100
7.	Поднимание согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			10	-
8.		количество раз	не менее	

	Поднимание туловища из положения лежа на спине		-	8
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			10	8
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «дзюдо»				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для промежуточной аттестации на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина-триатлон

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.2	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			3.50	4.10
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		

3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"
------	--	---

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для промежуточной аттестации на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
«спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина-пулевая стрельба**

№	Упражнения	Ед. измерения	Норматив
			Мужчины/Женщины
1	Кистевая динамометрия максимальная правой и (или) левой рукой	кг	максимальный результат
2	Бег 600 м или бег на колясках 200 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	Кол-во раз	Не менее 1
3	И.П. - сидя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	Кол-во раз	Не менее 1
4	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Кол-во раз	не менее 1
5	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	Кол-во раз	максимальное
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	максимальное

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для промежуточной аттестации на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
«спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина-стрельба из лука**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины стрельба из лука (I, II, III функциональные группы)				
1.	Кистевая динамометрия максимальная	кг	не менее	
			18	
2.	Бег 400 м или бег на коляске 200 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы промежуточной аттестации на этапе совершенствования спортивного мастерства «спорт глухих» дисциплина-дзюдо

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ю ноши	девочки/ девушки
Для спортивных дисциплин "дзюдо"				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,7	9,0
2.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			16	-
3.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	20,0
4.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			3.0	3.20
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			40	35
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи	количество раз	не менее	
			-	25
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	-
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин "дзюдо"				
2.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы промежуточной аттестации на этапе совершенствования спортивного мастерства «спорт глухих» дисциплина-пулевая стрельба

№	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1	Удержание пистолета или винтовки в позе изготовки	с	Не менее	
			180.0	150.0
2	Прыжки со скакалкой без остановки	Кол-во раз	Не менее	
			35	
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	Не менее	
			32	28
Уровень спортивной квалификации				
1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы промежуточной аттестации на этапе совершенствования спортивного мастерства «спорт глухих» дисциплина-вольная борьба

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Вольная борьба Мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,5 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 13 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Вольная борьба Женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)

способности	Бег на 30 м с ходу (не более 7 с)
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 12 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы промежуточной аттестации на этапе совершенствования спортивного мастерства «спорт слепых» дисциплина-велоспорт

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)*</i>	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>
Велоспорт – тандем – I, II, III функциональная группа мужчины, женщины			
Быстрота	Бег 60 м	не более 10,1 с	не более 10,1 с
Выносливость	12 минутный бег	не менее 2400 м	не менее 2500 м
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине	не менее 30 раз	не менее 30 раз
	Подъем ног из положения лежа на спине	не менее 18 раз	не менее 18 раз
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места	не менее 165 см	не менее 170 см
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с	не менее 8 раз	не менее 9 раз
	Приседания за 20 с	не менее 12 раз	не менее 13 раз
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта		

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы промежуточной аттестации на этапе совершенствования спортивного мастерства «спорт слепых» дисциплина-легкая атлетика

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на длинные и средние дистанции (класс В1)				
	Бег на 60 м	с	Не более 9,0	10,0
	Бег на 300 м	с	Не более 50	55

	Бег на 600 м	Мин,с	Не более 1.55	2.15
	Бег на 1000 м	Мин,с	Не более 3.10	4.00
	Бег на 3000 м	Мин,с	-	Не более 13.30
	Бег на 5000 м	Мин,с	Не более 18.30	-
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика –метания» класс В1				
	Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	Не менее 65	40
	Подъем штанги на грудь	кг	Не менее 60	25
	Приседание со штангой на плечах весом не менее 80% от веса обучающегося	Количество раз	Не менее 1	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 200	190
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	М,см	Не менее 8,0	-
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу	М,см	Не менее 12	
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	М,см		Не менее 6,5
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	М,см		Не менее 10,0
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки» класс В1				
	Бег на 30 м сходу	С	Не более 3,3	4,7-
	Бег на 30 м	с	Не более 4,8	5,4-
	Бег на 60 м	С	Не более 8,2	9,5
	Бег на 150 м	с	Не более 20,0	23,5
	Бег на 300 м	с	Не более 50,0	55,0
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 225	180
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки» класс В2, В3				
	Бег на 30 м	С	Не более 4,5	5,2-
	Бег на 30 м с ходу	с	Не более 3.7	4,3

	Бег на 60 м	С	Не более 8,0	9,3
	Бег на 150 м	с	Не более 19,0	23,0
	Бег на 300 м	с	Не более 41,2	53,0
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 210	180
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на длинные и средние дистанции (класс В2, В3)				
	Бег на 60 м	с	Не более 9,0	9,8
	Бег на 300 м	с	Не более 49,0	53,0
	Бег на 600 м	Мин,с	Не более 1.52	2.10
	Бег на 1000 м	Мин,с	Не более 3.00	4.00
	Бег на 3000 м	Мин,с	-	Не более 13.00
	Бег на 5000 м	Ми н,с	Не более 17.15	-

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы промежуточной аттестации на этапе совершенствования спортивного мастерства «спорт слепых» дисциплина-дзюдо

№ п / п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J1» мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг»; женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг»)				
1	Бег на 1000 м	мин, с	без учета времени	-
2	Бег на 800 м	мин, с	-	без учета времени
3	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			20,0	22,0
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на	количество раз	не менее	
			1	

	полу. Пальцами рук коснуться пола			
5	Подтягивание из вися на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	10
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
7	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			10	6
8	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			10	8
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J1» мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг»; женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг»)				
1	Бег на 1000 м	мин, с	без учета времени	-
2	Бег на 800 м	мин, с	-	без учета времени
3	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			25,0	26,0
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
5	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			12	8
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	130
7	Подъем согнутых в коленях ног из вися на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			8	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			8	6
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг»; женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг»)				
1	Бег на 1000 м	мин, с	без учета времени	-

2	Бег на 800 м	мин, с	-	без учета времени
3	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			20,0	22,0
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			1	
5	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	10
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	130
7	Поднимание согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			12	7
8	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			12	10
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг»; женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг»)				
1	Бег на 1000 м	мин, с	без учета времени	-
2	Бег на 800 м	мин, с	-	без учета времени
3	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			1	
4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			24,0	26,0
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	10
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	135
7	Поднимание согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			10	7
		количество раз	не менее	

8	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи		14	10
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «дзюдо»			Спортивный разряд «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы промежуточной аттестации на этапе совершенствования спортивного мастерства «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина-триатлон

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 300 м	мин, с	не более	
			4.30	4.50
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы промежуточной аттестации на этапе совершенствования спортивного мастерства «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина-пулевая стрельба

№	Упражнения	Ед. измерения	Норматив
			Мужчины/Женщины
1	Кистевая динамометрия правой и (или) левой рукой	кг	Не менее 23
2	Бег 800 м или бег на колясках 300 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	Кол-во раз	Не менее 1
3	И.П. - сидя или стоя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	Кол-во раз	Не менее 1
4	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Кол-во раз	Не менее 1
5	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	Кол-во раз	максимальное

6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Кол-во раз	максимальное
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	максимальное

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы промежуточной аттестации на этапе совершенствования спортивного мастерства «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина- стрельба из лука

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины стрельба из лука (I, II, III функциональные группы)				
1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			23	
2.	Бег 800 м или бег на коляске 300 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	
7.	И.П. – сидя или стоя. Удержание растянутого лука в позе изготовки (максимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
8.	И.П. – сидя или стоя. Натяжение тетивы лука до касания подбородка	количество раз	не менее	
			10	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы промежуточной аттестации на этапе высшего спортивного мастерства «спорт глухих» дисциплина-дзюдо

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивных дисциплин "дзюдо"				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	8,7
2.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			18	-
3.	Вис на перекладине на согнутых руках(90°)	с	не менее	
			-	25,0
			не более	

4.	Бег на 1000 м	мин, с	3.40	4.0
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	40
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи	количество раз	не менее	
			-	30
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			35	-
	на спине	раз	15	12
5.	Поднимание туловища из положения лежа на животе	количество раз	не менее	
			15	12
6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,0	9,5
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин "дзюдо"				
1.	Спортивное звание "мастер спорта России" или "мастер спорта России международного класса"			

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы промежуточной аттестации на этапе высшего спортивного мастерства
«спорт глухих» дисциплина-пулевая стрельба**

№	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			мужчины	Женщины
1	Удержание пистолета или винтовки в позе изготовления	Мин, с	Не менее	
			4.0	3.30
2	Прыжки со скакалкой без остановки	Кол-во раз	Не менее	
			40	
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	Не менее	
			35	30
Уровень спортивной квалификации				
1	Спортивное звание «мастер спорта» или «мастер спорта международного класса»			

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы промежуточной аттестации на этапе высшего спортивного мастерства
«спорт глухих» дисциплина-вольная борьба**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Вольная борьба Мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,5 м)
	Тройной прыжок с места (не менее 7,8 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4 с)
	Бросок ядра назад через голову (не менее 12 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Вольная борьба Женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,3 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,4 с)
	Бросок ядра назад через голову (не менее 10,5 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы промежуточной аттестации на этапе высшего спортивного мастерства
«спорт слепых» дисциплина-велоспорт**

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)*</i>	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>
<i>Велоспорт – тандем – I, II, III функциональная группа мужчины, женщины</i>			
Быстрота	Бег 60 м	не более 10,1 с	не более 10,1 с
Выносливость	12 минутный бег	не менее 2400 м	не менее 2500 м
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине	не менее 30 раз	не менее 30 раз
	Подъем ног из положения лежа на спине	не менее 18 раз	не менее 18 раз
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места	не менее 165 см	не менее 170 см
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с	не менее 8 раз	не менее 9 раз
	Приседания за 20 с	не менее 12 раз	не менее 13 раз
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта		

***Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы промежуточной аттестации на этапе высшего спортивного мастерства
«спорт слепых» дисциплина-легкая атлетика***

<i>Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на длинные и средние дистанции (класс В1)</i>				
	Бег на 60 м	с	Не более 9,0	10,0
	Бег на 300 м	с	Не более 50	52
	Бег на 600 м	Мин,с	Не более 1.50	2.00
	Бег на 1000 м	Мин,с	Не более 3.05	3.40
	Бег на 3000 м	Мин,с	-	Не более 13.00
	Бег на 5000 м	Мин,с	Не более 17.45	-
<i>Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика –метания» класс В1</i>				
<i>Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки» класс В1</i>				
	Бег на 30 м сходу	С	Не более 3,5	4,3-
	Бег на 30 м	с	Не более 4,6	5,2-

	Бег на 60 м	С	Не более 7,9	9,0
	Бег на 150 м	с	Не более 18,5	23,0
	Бег на 300 м	с	Не более 47,5	53,0
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 245	195
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки» класс В2, В3				
	Бег на 30 м	С	Не более 4,2	5,2-
	Бег на 30 м с ходу	с	Не более 3.6	4,0
	Бег на 60 м	С	Не более 7,7	8,9
	Бег на 150 м	с	Не более 18,0	23,0
	Бег на 300 м	с	Не более 41,2	51,5
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 255	210
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на длинные и средние дистанции (класс В2, В3)				
	Бег на 60 м	с	Не более 8,2	9,3
	Бег на 300 м	с	Не более 46,0	50,0
	Бег на 600 м	Мин,с	Не более 1.45	1.55
	Бег на 1000 м	Мин,с	Не более 2.55	3.30
	Бег на 3000 м	Мин,с	-	Не более 12.40
	Бег на 5000 м	Мин,с	Не более 17.15	-

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы промежуточной аттестации на этапе высшего спортивного мастерства «спорт слепых» дисциплина-дзюдо

№ п / п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки /

				женщины
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J1» мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг»; женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг»)				
1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
.			20,0	22,0
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
.			15	10
3	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
.			140	120
4	Поднимание выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
.			12	7
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
.			16	14
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J1» мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг»; женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг»)				
1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
.			25,0	26,0
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
.			160	130
3	Подъем согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
.			11	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
.			14	10
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
.			-	12
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
.			15	-
7	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
.			-	5
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 57 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг»; женщины «весовая категория 48 кг», «весовая категория 57 кг»)				
1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
.			20,0	22,0
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
.			15	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
.			180	145
			не менее	

4	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке	количество раз	12	7
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	14
Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг»; женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг»)				
1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			24,0	26,0
2	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	14
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	135
4	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			15	7
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	12
Уровень спортивной квалификации				
1	Для спортивных дисциплин «дзюдо»	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы промежуточной аттестации на этапе высшего спортивного мастерства

«спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина-триатлон

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	10,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.4	7.4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 300 м	мин, с	не более	
			3.55	4.10
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы промежуточной аттестации на этапе высшего спортивного мастерства
«спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина-пулевая стрельба**

№	Упражнения	Ед. измерения	Норматив
			Мужчины/Женщины
1	Кистевая динамометрия правой и (или) левой рукой	кг	Не менее 25
2	Бег 1000 м или бег на колясках 400 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	Кол-во раз	Не менее 1
3	И.П. - сидя или стоя. Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	Кол-во раз	Не менее 1
4	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Кол-во раз	Не менее 1
5	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища	Кол-во раз	максимальное
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Кол-во раз	максимальное
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	максимальное

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы промежуточной аттестации на этапе высшего спортивного мастерства
«спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина-стрельба из лука**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины стрельба из лука (I, II, III функциональные группы)				
1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			28	
2.	Бег 1000 м или бег на коляске 400 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	
7.	Удержание растянутого лука в позе изготовки (за максимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
8.	Натяжение тетивы лука до касания подбородка	количество раз	не менее	
			15	