

**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. Цыренжапов
Приказ № 100/2023 от « 30 » июня 20 23 г.



ПОЛОЖЕНИЕ
по приему контрольно-переводных нормативов
в АУ ДО РБ «Республиканская спортивно-адаптивная школа
сурдлимпийского и паралимпийского резерва»

г. Улан-Удэ
2023 г.

1. Общие положения

1.1 Настоящее положение по приему контрольно-переводных нормативов (далее - Положение) на каждом этапе спортивной подготовки в Автономном учреждении дополнительного образования Республики Бурятия «Республиканская спортивно-адаптивная школа сурдлимпийского и паралимпийского резерва» (далее - АУ ДО РБ «РСАШ СПР») определяет порядок перевода обучающихся на следующие этапы учебно-тренировочного процесса. Положение разработано в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014), Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», 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 распространяется на всех обучающихся АУ ДО РБ «РСАШ СПР».

1.3. Для приема контрольно-переводных нормативов (далее - КПН) создается комиссия в составе не менее трех человек. Состав комиссии назначается и утверждается директором. Срок ее полномочий составляет один год. Комиссия готовит проект и график сдачи КПН.

1.4. Функции комиссии:

- организует и координирует работу по подготовке и проведению приема КПН у спортсменов;
- осуществляет контроль над соблюдением установленного порядка проведения приема КПН;
- осуществляет контроль и несет ответственность за объективность приема КПН спортсменов;
- визирует результаты приема КПН.

1.5. К приему КПН по решению руководства АУ ДО РБ «РСАШ СПР» могут привлекаться независимые эксперты, обладающие необходимой квалификацией.

2. Порядок проведения тестирования

2.1. В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта устанавливаются КПН согласно дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта.

2.2. Сроки проведения тестирования определяются окончанием спортивного сезона, согласно федеральному стандарту по виду спорта.

2.3. Для успешной сдачи всего комплекса КПН требуется выполнение всех нормативов. Выполнение (невыполнение) норматива, оценивается по принципу зачет-незачет. В случае невыполнения обучающимся одного из нормативов КПН, комиссия вправе принимать решение по сдаче (не сдаче) обучающимся всего комплекса КПН.

2.4. В случае неявки по уважительной причине, обучающемуся КПН в установленные приказом директора сроки, назначается и утверждается новый срок сдачи КПН.

2.5. Для пересдачи КПН обучающемуся необходимо предоставить подтверждающий документ о причинах не сдачи (не явки) (справка медучреждения, заявление от родителей).

2.6. Требования, предъявляемые к уровню общей физической и специальной физической подготовки по каждому этапу подготовки для зачисления на дополнительную образовательную программу по видам спорта.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы 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	количество раз	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	количество раз	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 изготовления	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 зачисления в группы на этапе начальной подготовки «спорт глухих» дисциплина-вольная борьба

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
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 зачисления в группы 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>
Велоспорт – тандем – I, II, III функциональная группа мужчины, женщины			
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 перекладине	не менее 4 раз	не менее 5 раз
	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 зачисления в группы 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 зачисления в группы 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 зачисления в группы 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	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
2			7	4	10	5
1	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
3			7.10	7.35	6.10	6.30
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
4			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 зачисления в группы 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 зачисления в группы 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)	с	за минимальное время	

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

***Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы на учебно-
тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
«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 7,0	
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 зачисления в группы 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 зачисления в группы 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 способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м)
	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 зачисления в группы 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>
<i>Велоспорт – тандем – I, II, III функциональная группа мужчины, женщины</i>			
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 вися 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 зачисления в группы 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 виса 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 зачисления в группы 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 виса 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.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			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
<p>Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J2» мужчины «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг»; женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг»)</p>				
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.	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
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 зачисления в группы 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 зачисления в группы 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 зачисления в группы 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 зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства «спорт глухих» дисциплина-дзюдо

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	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 зачисления в группы 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 зачисления в группы 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 способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	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 зачисления в группы 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 зачисления в группы 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 зачисления в группы 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 полу. Пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			1	
5	Подтягивание из виса 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
		количество раз	не менее	

7	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке		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 3x10 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 виса 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 виса 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
		количество раз	не менее	

4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Пальцами рук коснуться пола		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
8	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			14	10
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «дзюдо»		Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы зачисления в группы 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 зачисления в группы 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 зачисления в группы 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 изготовления (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 зачисления в группы 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
4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.40	4.0
5.	Поднимание туловища из положения лежана спине	количество раз	не менее	
			50	40
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
	Сгибание и разгибание рук в упоре от	количество	не менее	

7.	скамьи	раз	-	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 зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

«спорт глухих» дисциплина-пулевая стрельба

№	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			мужчины	Женщины
1	Удержание пистолета или винтовки в позе изготовки	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 зачисления в группы 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 зачисления в группы 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-	Прыжок в длину с места	не менее 165 см	не менее 170 см

силовые способности	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 зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

«спорт слепых» дисциплина-легкая атлетика

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	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	-
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика –метания» класс В1				
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки» класс В1				
	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 зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства
«спорт слепых» дисциплина-дзюдо***

№ п / п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки / женщины ы
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
			не менее	

4	Поднимание выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	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
4	Подъем 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	
			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 виса 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 виса 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 зачисления в группы 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 зачисления в группы 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 зачисления в группы 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

3. Условия перевода и зачисления обучающихся

3.1. Перевод обучающегося на очередной этап осуществляется приказом директора АУ ДО РБ «РСАШ СПР» на основании результатов сдачи КПН и выполнения разрядов, соответствующих этапу подготовки. В случае, если обучающийся, прошедший необходимую подготовку в течение не менее одного года, выполняет контрольные нормативы, соответствующие более высокому этапу подготовки, он может быть зачислен на данный этап подготовки.

3.2. Перевод (зачисление) в группы спортивного совершенствования происходит из числа обучающихся в учебно-тренировочных группах по результатам КПН, выполнивших (подтвердивших) норматив «Кандидат в мастера спорта России», при условии выполнения требований, указанных в приложениях.

3.3. По ходатайству тренера-преподавателя обучающегося, занявшие призовые места на официальных соревнованиях уровня не ниже Дальневосточного федерального округа могут освободиться от сдачи контрольно-переводных нормативов.

3.4. При переводе обучающегося на следующий этап решающими факторами являются:

- а) определяющий комплекс КПН;
- б) выполнение разряда, соответствующего этапу спортивной подготовки;
- в) положительная динамика прироста спортивных результатов (по итогам выступлений на официальных соревнованиях);
- г) заключение медицинской комиссии (врача).

3.5. Вновь прибывшие обучающиеся, сдают нормативы для зачисления на общих основаниях, по итогам которых осуществляется зачисление в АУ РБ ДО «РСАШ СПР», в соответствии с положением о порядке перевода, отчисления и зачисления обучающихся, порядке оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между АУ ДО РБ «РСАШ СПР» и обучающимися и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних спортсменов.

3.6. Результаты приема КПН фиксируются в протоколе за подписью членов комиссии, в соответствии с положением о порядке комплектования групп спортивной подготовки и условиях перевода по этапам (годам) подготовки в АУ ДО РБ «РСАШ СПР».

3.7. Спортсмены, не сдавшие КПН в текущем спортивном сезоне в установленные сроки, могут пересдать КПН перед началом нового спортивного сезона.