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

ОТЯНИЧП

на заседании Педагогического совета, Протокол N_2

« 30» Шоне 20 23 г.

УТВЕРЖДАЮ Директор Жили РБ «РСАШ СПР» Б.Б. Цыренжапов Приказ 18 г. 20 Вг.

положение

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

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», Федеральным 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 вида 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 зачетнезачет. 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	Упражнения	Единица	Норматив	
п/п		измерения	мальчики	девочки
	Для спортивной дисц	иплины "дзюдо"		
			не бо	лее
1.	Бег на 30 м	С	7,5	8,0
			не бо	лее
2.	Челночный бег 3 x 10 м	c	12,5	13,0
3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
	Поднимание туловища из положения лежана	количествораз	не менее	
4.	спине		8	6
	Прыжок в длину с места толчком двумя		не ме	нее
5.	ногами	СМ	140	110
	Сгибание и разгибание рук в висе на	количествораз	не менее	
6.	перекладине		4	-
			не ме	нее
7.	Вис на перекладине на согнутых руках		-	2,0
\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	(90°)	С	8	6

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

No	Упражнения	Ед. измерения	Норматив
----	------------	---------------	----------

			Мальчики	Девочки
1	Удержание пистолета или винтовки в	c	Нел	менее
	позе изготовки		60.0	50.0
2	Прыжки со скакалкой без остановки	Кол-во раз	Не менее	
			20	
3	Поднимание туловища из положения	Кол-во раз	Не менее	
	лежа на спине		20	15

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

«спорт глухих» оисциплина-вольная оорьоа				
Контрольные упражнения (тесты)				
Вольная борьба Мужчины				
Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)				
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (без учета результата)				
Бег 1000 м (не более 5 мин)				
Прыжок в длину с места (не менее 2 м)				
Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)				
Вольная борьба Женщины				
Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (без учета результата)				
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)				
Бег 1000 м (не более 6 мин)				
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

Развиваемое	Контрольные упражнения	До года	Свыше года
физическое	(тесты)*		
качество			
Велоспорт – тано	дем — I, II, III функциональная груг	ппа мужчины, жени	цины
Быстрота	Бег 60 м	не более 10,8	не более
		c	10,6 c
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 9 с	не более 9 с
Выносливость	12 минутный бег	не менее 2100	не менее
		M	2200 м
	Сгибание-разгибание рук в	не менее 4 раз	не менее 5
Сила	висе на		раз
	перекладине		
	Поднимание ног из виса на	не менее 4 раз	не менее 5
	перекладине		раз
	до хвата руками		
Силовая	Подъем туловища из	не менее 25	не менее 27
выносливость	положения лежа на	раз	раз
	спине		
	Подъем ног из положения	не менее 15	не менее 16
	лежа на спине	раз	раз
	Прыжок в длину с места	не менее 150	не менее 155
Скоростно-		СМ	СМ
силовые	Сгибание-разгибание рук в	не менее 5 раз	не менее 5
способности	висе на		раз
	перекладине за 20 с		
	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

№	Упражнение	Единица	Норматив			
п/п		измерения	юноши	девушки		
Д	ля спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бе	г на длинные и	и средние д	истанции		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Не	менее 3		
	на полу	раз				
	Бег на 600 м Мин,с		Без учета			
			вр	емени		
	Прыжок в длину с места (в	Количество	Не менее 1			
	координации)	раз				
	Бег на 60 м	С	Без	учета		
			вр	емени		
	Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика –метания»					

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество	Не менее 3	
на полу	раз		
Прыжок в длину с места (в	Количество	Не мен	ee 1
координации)	раз		
Бег на 60 м	С	Без уч	ета
		време	ни
Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками	М,см	В коорди	нации
от груди			
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – б	ег на короткие	дистанции», «	легкая
атлетика – прыжк	(и»		
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	Количество	Не мен	ee 1
координации)	раз		
Бег на 30 м	С	Без уч	ета
		време	ни

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки «спорт слепых» дисииплина-дзюдо

wester established the state of				
Nº	Упражнение	Единица	Норм	атив
п/п	у пражнение	измерения	юноши	девушки
	Для спортивной д	цисциплины «дзю	до»	
1. Стоя ровно на одной ноге, руки		2	не м	енее
1.	на поясе. Фиксация положения	c	9,0	7,0
	Наклон вперед из положения стоя		не менее	
2.	с выпрямленными ногами	количество		
۷.	на полу. Пальцами рук коснуться	раз 1		l
	пола			
3.	Сгибание и разгибание рук	количество	не менее	
J.	в упоре лежа на полу	раз	4	
4.	Прыжок в длину с места толчком	CM	не м	енее
4.	двумя ногами	СМ	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 года обу	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Ho	1. Нормативы общей физической подготовки					

1.1.	Бег на 30 м	c	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1	Сгибание и разгибание	пичество	не менее	•	не менее	•
	рук в	раз	7	4	10	5
2	упоре лежа на полу					
. 1	F 1000		6		6	
1	Бег 1000 м	мин, с	не более	7.25	не более	1 6 20
			7.10	7.35	6.10	6.30
3						
1	Прыжок в длину с	СМ	не менее		не менее	
•	места толчком двумя		110	105	130	120
4	ногами			100	130	120
2. Ho	рмативы специальной фи	зической подг	отовки	•		•
2	Приседания (за 15	количест	не менее		не менее	
	(c)	во	5	6	8	7
1		раз				
2	Выкрут прямых	СМ	не более		не более	
	руквперед-назад.		-	-	70	65
2	Ширина хвата					
•						
2	Плавание 100 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	2.00	2.10
3						
•						

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

No	Упражнения	Ед.	Норматив
		измерения	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	Кол-во раз	Не менее
	от поражения ОДА) (за минимальное время)		1
3	И.П лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	Кол-во раз	Максимальное
4	Сгибание и разгибание рук в упоре от	Кол-во раз	Максимальное
	гимнастической скамьи		
5	И.П стоя. Прыжок в длину с места (на	Кол-во раз	Не менее 1
	максимальное расстояние)		

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

	<u> </u>	,	I	<u> </u>
№	Vпромиония	Единица	Норма	тив
п/п	Упражнения	измерения	мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины стрельба из лука (I, II, III функциональные группы)				уппы)
1.	Бег на 200 м или бег на коляске 100 м (в зависимости от поражения ОДА)	c	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
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места	M	не менее 0,50
	И.П. – стоя или сидя. Бросок медицинбола	количество	не менее
6.	весом 1 кг двумя руками (на максимальное расстояние)	раз	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 Норматив измерения		атив	
11/11		измерения	мальчики	девочки	
	Для спортивной дисцип	лины "дзюдо"			
			не бо	лее	
1.	Бег на 30 м	С		,0	
			не бо	лее	
2.	Челночный бег 3 x 10 м	С	11	1,0	
			не бо	лее	
3.	Бег на 400 м	мин, с	1.40	1.20	
	Поднимание туловища из положения лежана	количествораз	не ме	енее	
4.	спине		1	15	
	Прыжок в длину с места толчком двумя		не ме	енее	
5.	ногами	СМ	150	135	
	Сгибание и разгибание рук в висе на	количествораз	не менее		
6.	перекладине		10	8	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежана	количествораз	не ме	енее	
7.	полу	15		5	
	Уровень спортивной	квалификации			
Для с	портивных дисциплин "дзюдо"				
1.	Период обучения на этапе спортивной	Не устана	авливается		
	подготовки (до трех лет)	-			
			е разряды - "т		
			спортивный р		
	Период обучения на этапе спортивной		шеский спорт		
2.	подготовки		ервый юноше		
	(свыше трех лет)		й разряд", "тр		
			й разряд", "вт		
		•	й разряд", "пе	•	
		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

No	Упражнения		Ед. измерения	Норматив	
				Мальчики	Девочки
1	Удержание пистолета или ви	интовки в	С	Не менее	
	позе изготовки			120.0	90.0
2	Прыжки со скакалкой без ост	гановки	Кол-во раз	Не менее	
				2	25
3	Поднимание туловища из по	оложения Кол-во раз		Не менее	
	лежа на спине			22	18
	Урове	вной квалификаци	И		
1	Период обучения на этапе		Не устана	авливается	
	спортивной подготовки (до				
	трех лет)				
2	Период обучения на этапе	Спо	ортивные разряды	– «третий юн	ошеский
	спортивной подготовки	спортивный разряд», « второй юношеский спортивный			
	(свыше трех лет)	разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,			
		«третий спортивный разряд», «второй спортивный			
		p	азряд», «первый с	портивный ра	зряд».

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)			
	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)			
Скоростно-силовые	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)			
способности	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)			
	Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м)			
Скоростно-силовые 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 зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) «спорт слепых» дисциплина-велоспорт

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

<u>o</u>	Упражнение	Единица	Норматив	
/п	·	измерения	юноши	девушки
Į			іе и средние ди	
	(класс		-	
	B1)			
	Бег на 60 м	c	Не более	12,0
			10,2	
	Бег на 300 м	Мин,с	Не более	1.13
			1.05	
	Бег на 800 м	Мин,с	Не	
			более	4.3
			4.00	0
	Прыжок в длину с места толчком	СМ	Не менее	140
	двумя			
	ногами			
	Для спортивной дисциплины «Легкая а	тлетика –метаі	ния» класс В1	
	Подтягивание из виса на высокой	Количество	Не менее 2	2
	перекладине	раз		
	Прыжок в длину с места толчком	СМ	Не менее	150
	двумя ногами		160	
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя	M,c	Не менее	
	руками от груди	M	7,5	5,8
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя	M,c	Не менее	
	руками снизу	M	9,5	7
7	Цля спортивной дисциплины «Легкая атлетика –	бег на коротки	ие дистанции»,	«легкая
	атлетика - прыжки»	класс В1		
	Бег на 30 м сходу	С	Не более	5,4-
			4,8	
	Бег на 60 м	С	Не более	13,0
			9,3	
	Бег на 150 м	С	Не более	35,0
			23,5	
	Бег на 300 м	Мин,с	Не более	1,10
			1,00	
	Прыжок в длину с места толчком	СМ	Не менее	150
	двумя ногами		180	
\overline{I}		бег на коротк	ие дистанции»,	«легкая
,	атлетика – прыжки» к	•	,	
	Бег на 30 м	, C	Не более	6,5-
			5,6	
			1 '	

Бег на 30 м с ходу	С	Не более	5,2
		4.5	
Бег на 60 м	С	Не более	10,5
		9,0	
Бег на 150 м	С	Не более	32,0
		22,8	
Бег на 300 м	Ми	Не более	
	н,с	0.50	1,10
Прыжок в длину с места толчком	СМ	Не менее	
двумя		210	150
ногами			
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика –	бег на длин	ные и средние дис	танции
(класс			
B2, B3)			
Бег на 60 м	c	Не более	
		10,0	11,0
Бег на 300 м	Ми	Не более	
	н,с	1.02	1.10
Бег на 800 м	Ми	Не более	
	н,с	4.00	4.40
	11,0		4.40
Прыжок в длину с места толчком	СМ	Не менее	4.40
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	<u> </u>	Не менее 160	180
	<u> </u>		

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на учебнотренировочном этапе (этапе спортивной специализации) «спорт слепых» дисциплина-дзюдо

$N_{\underline{0}}$	Упражнение	Единица	Норм	атив		
п/п	<i>у пражнение</i>	измерения	юноши	девушки		
Для	спортивных дисциплин «дзюдо»	» (класс «J1» мужчи	ны «весовая кате	гория 57 кг»,		
«весовая категория 60 кг», «весовая категория 73 кг»;						
	женщины «весовая катего	рия 48 кг», «весовая	я категория 57 кг	»),		
1.	Бег на 800 м	MIIII C	без учета			
1.	Dei Ha 600 M	мин, с	времени	_		
				без		
2.	Бег на 600 м	мин, с	-	учета		
				времени		
3.	Челночный бег 3x10 м	c	без учета времени			
	Наклон вперед из		не ме	енее		
	положения стоя					
4.	с выпрямленными ногами	количество раз	1			
	на полу. Касание пола		1			
	пальцами рук					

	Подтягивание из виса лежа		не менее		
5.	на низкой перекладине 90	количество раз	10	8	
	СМ		10	8	
6.	Прыжок в длину с места	СМ	не ме	не менее	
0.	толчком двумя ногами		120	100	
7.	Подъем выпрямленных ног	количество раз	не менее		
	из виса		8	-	
	на гимнастической стенке				
8.	Поднимание туловища из	количество раз	не менее		
8.	положения лежа на спине		-	8	
	Сгибание и разгибание рук		не ме	енее	
9.	в упоре	количество раз	10	8	
	от гимнастической скамьи		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	c	без учета	времени
	Наклон вперед из		не ме	енее
4.	положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	1	
	Подтягивание из виса лежа		не менее	
5.	на низкой перекладине 90 см	количество раз	8	7
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
0.	толчком двумя ногами		130	90
	Поднимание согнутых в		не менее	
7.	коленях ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	8	-
8.	Поднимание туловища из	иолинастро рас	не ме	енее
O.	положения лежа на спине	количество раз	-	7
	Сгибание и разгибание рук		не ме	енее
9.	в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	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»)

	без учета времени ета времени	
3. Челночный бег 3х10 м с без уч	учета времени	
3. Челночный бег 3х10 м с без уч	времени	
	ета времени	
Наудон впарад из		
паклон вперед из	е менее	
положения стоя		
4. с выпрямленными ногами количество раз	1	
на полу. Касание пола	1	
пальцами рук		
Подтягивание из виса лежа	не менее	
5. на низкой перекладине 90 количество раз	9	
CM 12	9	
6. Прыжок в длину с места см	не менее	
6. толчком двумя ногами см 130	110	
Поднимание	е менее	
7. выпрямленных ног количество раз		
7. из виса на гимнастической количество раз 9	-	
стенке		
Поднимание туловища	е менее	
8. из положения лежа на количество раз	9	
спине	9	
Сгибание и разгибание рук	е менее	
9. в упоре количество раз	9	
от гимнастической скамьи	7	

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	c	без учета времени	
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	не мо 1	енее
	Подтягивание из виса лежа		не менее	
5.	на низкой перекладине 90 см	количество раз	10	7
6.	Прыжок в длину с места	CM	не ме	енее
0.	толчком двумя ногами	СМ	140	100

	Поднимание согнутых в		не ме	енее	
7.	коленях ног из виса на	количество раз	10		
	гимнастической стенке		10	-	
	Поднимание туловища	не менее		енее	
8.	из положения лежа на	количество раз	_	8	
	спине		-	8	
	Сгибание и разгибание рук		не ме	енее	
9.	в упоре от гимнастической	количество раз	10	8	
	скамьи		10	0	
	Уровень сп	ортивной квалифик	ации		
	Для спорти	вных дисциплин «дз	вюдо»		
	Период обучения на этапе	Не устанавливается			
1.	спортивной подготовки				
	(до трех лет)				
		Спортивные ра	зряды – «третий	юношеский	
	Период обучения на этапе	спортивный разряд», «второй юношеский			
2.	спортивной подготовки	спортивный разряд», «первый юношеский			
	(свыше трех лет)	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	Упражнения	Единица	Ној	эматив	
п/п		измерения	юноши	девушки	
1. Hopi	мативы общей физической і	тодготовки			
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	количество	не	менее	
	разгибание рук в	раз			
	упоре лежа на полу		13	7	
1.4.	Прыжок в длину с	СМ	не менее		
	места		150	135	
	толчком двумя				
	ногами				
2. Hopi	мативы специальной физиче	еской подготовки			
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не	более	
			3.50	4.10	
2.2.	Выкрут прямых рук	СМ	не более		
	вперед-		65	60	
	назад. Ширина хвата				
3. Урог	вень спортивной квалифика	ции			

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

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

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

				•
No	Упражнения	Единица	Норм	атив
п/п	у пражнения	измерения	мужчины	женщины
	Для спортивной дисциплины стрельба из л	ука (I, II, III фун	нкциональные гр	уппы)
1.	Vijatopog Hillomomotoria Morovino Hillog	TATE .	не ме	енее
1.	Кистевая динамометрия максимальная	КГ	18	3
	Бег 400 м или бег на коляске 200 м		не ме	енее
2.	(в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	1	
	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола	MO THILL OF DO	не ме	енее
3.	(1 кг) двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	количество раз	1	
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места	количество	не ме	енее
4.	(на максимальное расстояние)	раз	1	·
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максима	альное

6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество	максимальное
0.	на полу	раз	максимальнос

«спорт глухих» дисциплина-дзюдо

п/п		измерения	ļ		
			мальчики/ю ноши	девочки/ девушки	
İ	Для спортивных дисп	 циплин "дзюдо	<u> </u> >"		
			не более		
1.	Бег на 60 м	С	8,7	9,0	
	Сгибание и разгибание рук в висе на	количество	не мен	нее	
2.	перекладине	раз	16	-	
	Вис на перекладине на согнутых руках		не мен	нее	
3.	(90°)	С	-	20,0	
			не бол	iee	
4.	Бег на 800 м	мин, с	3.0	3.20	
	Поднимание туловища из положения лежа	количество	не мен	нее	
5.	на спине	раз	40	35	
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя	СМ	не мен	нее	
	ногами		180	170	
	Сгибание и разгибание рук в упоре от	количество	не мен	нее	
7.	скамьи	раз	-	25	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество	не менее		
8.	на полу	раз	25	-	
	Уровень спортивной к	валификации			
	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	С	Не менее		
	изготовки		180.0	150.0	
2	Прыжки со скакалкой без остановки	Кол-во раз	Не менее		
				35	
3	Поднимание туловища из положения	Кол-во раз	Не менее		
	лежа на спине		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

«спорт глухих» ойсциплина-волоная оброба				
Развиваемое Контрольные упражнения (тесты) физическое качество				
Вольная борьба Мужчины				
Сила Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не м 10 раз)				
	Прыжок в длину с места (не менее 2,5 м)			
Скоростно-силовые способности	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)			
	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)			
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м с ходу (не более 7 с)			
	Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 12 м)			

|--|

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

Развиваемое	Контрольные упражнения	До года	Свыше года
физическое	(тесты)*		
качество			
Велоспорт – тано	дем — I, II, III функциональная группо	а мужчины, женщи	Іны
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	Подъем туловища из положения	не менее 30	не менее 30
выносливость	лежа на спине	раз	раз
	Подъем ног из положения	не менее 18	не менее 18
	лежа на спине	раз	раз
	Прыжок в длину с места	не менее 165	не менее 170
Скоростно-		СМ	СМ
силовые	Сгибание-разгибание рук в	не менее 8	не менее 9
способности	висе на	раз	раз
	перекладине за 20 с		
	Приседания за 20 с	не менее 12	не менее 13
		раз	раз
Спортивный	Кандидат в мастера спорта		
разряд			

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

«спорт слепых» дисциплина-легкая атлетика

№	Упражнение	Единица	Норматив	
п/п		измерения	юноши	девушки
Д	ля спортивной дисциплины «Легкая атлетика –	бег на длинны	е и средние дист	ганции
	(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	_
	1,1111,0	18.30	
 Для спортивной дисциплины «Легкая а	 атлетика —метан		
Жим штанги двумя руками из	КГ	Не менее	
положения лежа		65	40
Подъем штанги на грудь	КГ	Не менее	
подосы штанты прудо		60	25
Приседание со штангой на плечах	Количество	Не менее 1	
весом не менее 80% от веса	раз		
обучающегося	I ···		
Прыжок в длину с места толчком	CM	Не менее	190
двумя ногами		200	
Бросок ядра (5 кг) вперед двумя	М,см	Не менее	
руками от груди	112,011	8,0	-
Бросок ядра (5 кг) вперед двумя	М,см	Не менее	
руками снизу	171,011	12	
Бросок ядра (3 кг) вперед двумя	М,см		Не менее
руками от груди	111,011		6,5
Бросок ядра (3 кг) вперед двумя	М,см		Не менее
руками снизу	171,0171		10,0
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика -		е листанции»	
атлетика – прыжки»	=	е дистинции,	(CITOT RUM
Бег на 30 м сходу	C	Не более	
Бет на эт и сходу		3,3	4,7-
Бег на 30 м	c	Не более	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
Bei III 30 W		4,8	5,4-
Бег на 60 м	С	Не более	
Bei ha oo w		8,2	9,5
Бег на 150 м	c	Не более	7,5
		20,0	23,5
Бег на 300 м	c	Не более	
Ber Hu 300 M		50,0	55,0
Прыжок в длину с места толчком	СМ	Не менее	
двумя ногами	OWI	225	180
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика -			
атлетика – прыжки» к	-	ie giie iui giii,	(CICI ICC)
Бег на 30 м	C	Не более	
Ber Hu 30 M		4,5	5,2-
Бег на 30 м с ходу	c	Не более	- ,-
Бет на 50 м с ходу		3.7	4,3
Бег на 60 м	С	Не более	1,5
Del liu oo w		8,0	9,3
Бег на 150 м	c	Не более	7,5
Bei na 150 M		19,0	23,0
Бег на 300 м	c	Не более	23,0
DOI na 300 M			53,0
		41,2	

Прыжок в длину с места толчком	СМ	Не менее	
двумя ногами		210	180
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика — «	бег на длинны	е и средние дист	ганции
(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	Не более	
	н,с	17.15	-

«спорт слепых» дисциплина-дзюдо

N			Норматив	
П	Упражнение	Единица		
/	з пражнение	измерения	юноши	девушки
П				
Į	Іля спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J1» мужчины	«весовая катег	ория 57 кг»,
«	весовая категория 60 кг», «весовая ка	тегория 73 кг»; женц	цины «весовая	категория 48
	кг», «весов	вая категория 57 кг»)		
1			без	
1	Бег на 1000 м	мин, с	учета	-
			времени	
2	Бег на 800 м	мин, с	_	без учета
	DOI HU 000 M	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		времени
3	Челночный бег 3x10 м	c	не более	
	iesino inbin oci 5x10 m	C	20,0	22,0
	Наклон вперед из положения		не м	иенее
4	стоя			
'	с выпрямленными ногами на	количество раз	1	
	полу. Пальцами рук коснуться			
	пола			
5	Подтягивание из виса на низкой	количество раз	не м	иенее
	перекладине 90 см	Rossii leerbo pas	15	10
6	Прыжок в длину с места	СМ	не м	иенее
	толчком двумя ногами	Civi	140	120
		количество раз	не м	иенее

7	Подъем выпрямленных ног из			
'	виса		10	6
	на гимнастической стенке			
8	Сгибание и разгибание рук в		не м	иенее
	упоре	количество раз	10	Q
	от гимнастической скамьи		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»)

		T			
1			без		
_	Бег на 1000 м	мин, с	учета	-	
			времени		
2				без	
	Бег на 800 м	мин, с	-	учета	
٠				времени	
3	Ha		не б	более	
	Челночный без 3х10 м	c	25,0	26,0	
	Наклон вперед из положения		не менее		
4	стоя				
4	с выпрямленными ногами на	количество раз		1	
	полу. Касание пола пальцами		1		
	рук				
5	Подтягивание из виса лежа		не м	менее	
	на низкой перекладине 90 см	количество раз	12	8	
6	Прыжок в длину с места	27.6	не м	иенее	
	толчком двумя ногами	СМ	150	130	
7	Подъем согнутых в коленях ног		не м	иенее	
,	из виса на гимнастической	количество раз	8	5	
•	стенке		0	3	
8	Сгибание и разгибание рук в		не м	иенее	
8	упоре	количество раз	8	6	
•	от гимнастической скамьи		0	0	
_	T /	10			

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				без
	Бег на 800 м	мин, с	-	учета
•				времени
3	Челночный бег 3x10 м	C	не б	более
	челночный ост 3х10 м	Ом с		22,0
		количество раз	не м	иенее

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	I	соличество раз	не м 14	10
6	Прыжок в длину с места			не м	пенее
	толчком двумя ногами		СМ	160	130
	Поднимание согнутых в			не м	пенее
7	коленях ног из виса на гимнастической стенке	F	количество раз	12	7
0	Сгибание и разгибание рук в			не м	пенее
8	упоре от гимнастической скамьи	F	количество раз	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	I	количество раз	не м	ленее 1
4	Челночный бег 3x10 м		С	не б 24,0	более 26,0
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	F	количество раз		10
6	Прыжок в длину с места		СМ		енее
•	толчком двумя ногами				135
7	Поднимание согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	F	количество раз	раз 10 7	
O	Сгибание и разгибание рук в			не м	пенее
8	упоре от гимнастической скамьи	F	количество раз	14	10
	Уровень спор	тивн	юй квалификаци	ии	
Для спортивных дисциплин «дзюдо» Спортивный разряд «первый спортивный разряд»					· 1

«спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина-триатлон

N п/п	Упражнения	Единица	Норм	атив
		измерения	юноши	девушки
1. Норм	ативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	С	не бо	лее
			9,6	10,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не бо	лее
			8.00	9.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в	количество раз	не ме	енее
	упоре лежа на полу		24	10
1.4.	Прыжок в длину с места	СМ	не ме	енее
	толчком двумя ногами		190	160
2. Норм	ативы специальной физической подгото	вки		
2.1.	Плавание 300 м	мин, с	не бо	лее
			4.30	4.50
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-	СМ	не бо	лее
	назад. Ширина хвата		65	60
3. Урово	ень 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

No	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

No	Vinnaveyoyya	Единица	Hop	матив
п/п	Упражнения	измерения	мужчины	женщины
	Для спортивной дисциплины стрельба из л	ука (I, II, III фун	икциональные г	руппы)
1.	Кистевая динамометрия	кг	не м	іенее
1.	Кистевал динамометрил	KI	2	23
	Бег 800 м или бег на коляске 300 м	количество	не м	іенее
2.	(в зависимости от поражения ОДА)	раз		1
	(за минимальное время)	pas		1
	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола (2	количество	не м	іенее
3.	кг) двумя руками из-за головы			1
	(на максимальное расстояние)	раз		1
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места	количество	не м	іенее
4.	(на максимальное расстояние)	раз		1
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	MOROTIN	40 TI 1100
] 3.	на брусьях	раз	максим	иальное
6.	Подтягивание из виса на высокой	количество	MOMONIA	10 TI IIO
0.	перекладине	раз	максим	иальное
7.	И.П. – сидя или стоя. Удержание растянутого	количество	не м	енее
'	лука в позе изготовки (максимальное время)	раз		1
8.	И.П. – сидя или стоя. Натяжение тетивы лука	количество	не м	енее
8.	до касания подбородка	раз	1	0

«спорт глухих» дисциплина-дзюдо

N	Упражнения	Единица	Норма	тив
п/п		измерения	мужчины	женщины
	Для спортивных дисцип	лин "дзюдо"		
			не бо.	лее
1.	Бег на 60 м	c	8,5	8,7
	Сгибание и разгибание рук в висе на	количество	не ме	нее
2.	перекладине	раз	18	-
	Вис на перекладине на согнутых руках(90°)		не ме	нее
3.		c	-	25,0
			не бо.	лее
4.	Бег на 1000 м	мин, с	3.40	4.0
	Поднимание туловища из положения лежана	количество	не ме	нее
5.	спине	раз	50	40
	Прыжок в длину с места толчком двумя		не ме	нее
6.	ногами	СМ	180	170
	Сгибание и разгибание рук в упоре от	количество	не ме	нее

7.	скамьи	раз	-	30
0	Сгибание и разгибание рук в упоре лежана	количество	не ме	нее
8.	полу	pa3	35	-
	на спине	раз	15	12
	Поднимание туловища из положения лежана	количество	не ме	нее
5.	животе	pa3	15	12
6.	V. C. C. 10		не более	
0.	Челночный бег 3 x 10 м	c -	9,0	9,5
	Уровень спортивной квал	тификации		
	Для спортивных дисци	плин "дзюдо"		
1.	Спортивное звание "мастер спорта России"	' или "мастер спо	рта России	
	международного кл	acca"		

«спорт глухих» дисциплина-пулевая стрельба

	wenopin estyman ouequisitina hysteodia empestod					
No	Упражнения	Ед. измерения	Норматив			
			мужчины	Женщины		
1	Удержание пистолета или винтовки в	Мин, с	Не менее			
	позе изготовки		4.0	3.30		
2	Прыжки со скакалкой без остановки	Кол-во раз	Не менее			
			4	0		
3	Поднимание туловища из положения	Кол-во раз	Не менее			
	лежа на спине		35	30		
	Уровень спортивной квалификации					
1	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 Контрольные упражнения (тесты) физическое качество				
Вольная борьба Мужчины				
Сила Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не м				

	12 pa3)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,5 м)
Скоростно-силовые	Тройной прыжок с места (не менее 7,8 м)
способности	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)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
Скоростно-силовые	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,3 м)
способности	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

«спорт слепых» дисциплина-велоспорт

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)*	До года	Свыше года
качество	(meemay		
Велоспорт – танде.	м — I, II, III функциональная группа	мужчины, женщи	ны
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	Подъем туловища из положения	не менее 30	не менее 30
выносливость	лежа на спине	раз	раз
	Подъем ног из положения	не менее 18	не менее 18
	лежа на спине	раз	раз
	Прыжок в длину с места	не менее 165	не менее 170
Скоростно-		СМ	СМ

силовые	Сгибание-разгибание рук в	не менее 8	не менее 9
способности	висе на	раз	раз
	перекладине за 20 с		
	Приседания за 20 с	не менее 12	не менее 13
		раз	раз
Спортивный	Кандидат в мастера спорта		
разряд			

«спорт слепых» дисциплина-легкая атлетика

(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 а	атлетика –мет	ания» класс В1	•
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика -	- бег на короті	кие дистанции»,	«легкая
атлетика – прыжки»			
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
	СМ	Не менее	
Прыжок в длину с места толчком двумя		245	195
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			
		кие дистанции»,	«легкая
ногами	•	кие дистанции»,	«легкая
ногами Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика -	•	кие дистанции», Не более	«легкая

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	СМ	Не менее	
ногами		255	210
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика –	бег на длинн	ые и средние дис	станции
(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	-

«спорт слепых» дисциплина-дзюдо

«спорт слених» висциплини-вывов							
№			Норматив				
п / п	Упражнение	Единица измерения	юноши/ мужчины	девушки / женщин 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 н	категория 57 кг»)					
1	Челночный бег 3x10 м	С	не б	олее			
	-телночный ост 3х10 м		20,0	22,0			
2	Подтягивание из виса лежа	количество	не м	енее			
	на низкой перекладине 90 см	раз	15	10			
3	Прыжок в длину с места с	CM	не м	енее			
	толчком двумя ногами	СМ	140	120			
			не м	енее			

				1			
4	Поднимание выпрямленных ног	количество	12	7			
	из виса на гимнастической стенке	раз					
5	Сгибание и разгибание рук в	количество		енее			
	упоре лежа на полу	раз	16	14			
	Для спортивных дисциплин «дзюдо» (класс «J1» мужчины «весовая категория 90 кг»,						
≪В	«весовая категория 90+ кг»; женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+						
1	Kr»)						
1	Челночный бег 3х10 м	c		более			
	П		25,0	26,0			
2	Прыжок в длину с места толчком	СМ		енее 120			
	двумя ногами		160	130			
3	Подъем согнутых в коленях ног	количество		енее Т			
	из виса на гимнастической стенке	раз	11	-			
4	Сгибание и разгибание рук в	количество		енее			
	упоре лежа на полу	раз	14	10			
5	Подтягивание из виса лежа	количество	не м	енее			
	на низкой перекладине 90 см	раз	-	12			
6	Подтягивание из виса на высокой	количество		енее			
	перекладине	раз	15	-			
7	Подъем выпрямленных ног из	количество	не м	енее			
	виса на гимнастической стенке Для спортивных дисциплин «дзюдо» (к.	раз	-	5			
	«весовая к	кг», атегория 57 кг»)					
1	Челночный бег 3х10 м	c		олее			
	-		20,0	22,0			
2	Подтягивание из виса лежа	количество		енее			
	на низкой перекладине 90 см	раз		.5			
3	Прыжок в длину с места толчком	СМ		енее			
	двумя ногами		180	145			
4	Подъем выпрямленных ног из	количество	не м	енее			
	виса	раз	12	7			
	на гимнастической стенке	-					
5	Сгибание и разгибание рук в	количество		енее			
	упоре лежа на полу	раз	18	14			
	Для спортивных дисциплин «дзюдо» (к.	-		•			
≪В	«весовая категория 90+ кг»; женщины «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг»)						
1	Челночный бег 3x10 м	c	не б	олее			
			24,0	26,0			
2	Подтягивание из виса лежа на	количество	не м	енее			
	низкой перекладине 90 см	раз	15	14			
3	Прыжок в длину с места толчком	СМ	не м	енее			
	двумя ногами	CIVI	170	135			

4	Подъем выпрямленных ног из	количество	не менее			
	виса	раз	15	7		
•	на гимнастической стенке		13	,		
5	Сгибание и разгибание рук в	количество	не менее			
	упоре лежа на полу	раз	14	12		
	Уровень спортивной квалификации					
1	Пла спортивни у писнипнин //пака	Спо	Спортивный разряд «кандидат в			
	Для спортивных дисциплин «дзюд	(0)	мастера спорта»			

«спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина-триатлон

N	Упражнения	Единица	Норм	иатив		
Π/Π		измерения	мужчины	женщины		
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	С	не б	олее		
			8,8	10,1		
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не б	олее		
			6.4	7.4		
1.3.	Сгибание и разгибание рук в	количество раз	не м	енее		
	упоре лежа на полу		31	11		
1.4.	Прыжок в длину с места	СМ	не м	енее		
	толчком двумя ногами		210	170		
2. Ho	ормативы специальной физическо	й подготовки				
2.1.	Плавание 300 м	мин, с	не б	олее		
			3.55	4.10		
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-	см не более		олее		
	назад. Ширина хвата		65	60		
3. Ур	оовень 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

		<u> </u>	
№	Упражнения	Ед. измерения	Норматив
			Мужчины/Женщины
1	Кистевая динамометрия правой и (или) левой	КГ	Не менее 25
	рукой		
2	Бег 1000 м или бег на колясках 400 м (в	Кол-во раз	Не менее 1
	зависимости от поражения ОДА) (за		
	минимальное время)		
3	И.П сидя или стоя. Бросок медицинбола (2	Кол-во раз	Не менее 1
	кг) двумя руками из-за головы (на		
	максимальное расстояние)		
4	И.П стоя. Прыжок в длину с места (на	Кол-во раз	Не менее 1
	максимальное расстояние)		

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	Кол-во раз	максимальное	
	перекладине			

«спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина-стрельба из лука

«спорт ниц с порижением ОД/1// ойсциний стренова из нука							
No	Упражнения	Единица	Норматив				
п/п	у пражнения	измерения	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	и пинастро	не менее				
	(в зависимости от поражения ОДА)	количество	1				
	(за минимальное время)	раз					
	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола	количество	не менее				
3.	(2 кг) двумя руками из-за головы		1				
	(на максимальное расстояние)	раз					
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места	количество	не менее				
4.	(на максимальное расстояние)	раз	1				
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	максимальное				
	на брусьях	раз					
6.	Подтягивание из виса на высокой	количество	максимальное				
O	перекладине	раз					
7.	Удержание растянутого лука в позе	количество - раз	не менее				
	изготовки		1				
	(за максимальное время)						
8.	Натяжение тетивы лука до касания	количество	не менее				
	подбородка	раз	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 освобождаться 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.