**Приложение N 5  
к**[**Федеральному стандарту**](https://base.garant.ru/70644496/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/#block_1000)**спортивной  
подготовки по виду спорта  
спорт лиц с поражением ОДА**

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения  (тесты)[\*](https://base.garant.ru/70644496/7af06a18e696b1f1f06e05ebdce27796/#block_150111) |
| **Академическая гребля - I, II, III функциональные группы**  **мужчины** | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 2 мин.) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 4 кг  (не менее 4 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Подъем туловища лежа на животе  (без учета результата) |
| Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 10 кг) |
| **Академическая гребля - I, II, III функциональные группы**  **женщины** | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 2 мин.) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 2 кг  (не менее 5 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 1 раза) |
| Скоростно-силовые способности | Подъем туловища лежа на животе  (без учета результата) |
| Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 7 кг) |
| **Баскетбол на колясках - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины** | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 90 с) |
| Бег 800 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 12 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2,30 м) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 12 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,5 м) |
| **Биатлон -I функциональная группа**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на колясках на 30 м  (без учета времени) |
| Координация | Прокат "змейкой"на колясках между 5 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 200 м  (без учета времени) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упор на руках  (самостоятельно) |
| Силовая выносливость | Попеременная тяга руками резинового амортизатора  (самостоятельно) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой и левой руками (в координации)  (без учета результата) |
| **Биатлон - II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на 15 м  (без учета времени) |
| Бег на 30 м  (без учета времени) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег 400 м  (без учета времени) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 1 раза) |
| Приседание с весом 10 кг  (не менее 1 раза) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища в положении лежа на спине  (не менее 3 раз) |
| Подъем туловища лежа на животе  (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (в координации) |
| Прыжок вверх с места  (в координации) |
| Бросок медицинбола  (1 кг) вперед  (в координации) |
| Бросок медицинбола (1 кг) назад  (в координации) |
| **Бочча - I функциональная группа**  **мужчины, женщины** | |
| Координация | Броски мяча в установленную цель, 10 попыток  (количество мячей, попавших в цель, не менее 5) |
| Выносливость | Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени  (не более 8 мин.) |
| Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток  (не менее 7 успешных) |
| Техническое мастерство | Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3,5,7 м  (не менее 5 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии) |
| Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по 1 диагонали, по границам площадки  (не менее 5 попаданий из 10 попыток в каждую из точек) |
| **Бочча - II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Координация | Броски мяча в установленную цель, 10 попыток  (количество мячей, попавших в цель, не менее 6) |
| Занятие исходного положения на площадке с учетом времени  (не более 1 мин.) |
| Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток  (не менее 9 успешных) |
| Техническое мастерство | Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3,5,7 м  (не менее 6 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии) |
| Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам площадки  (не менее 6 попаданий из 10 попыток в каждую из точек) |
| **Велоспорт - трек, велоспорт - шоссе - I функциональная группа**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на колясках 60 м  (без учета времени) |
| Координация | Прокат "змейкой"на коляске между 5 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 200 м  (без учета времени) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упоре на руках  (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой и левой руками  (не менее 4 м) |
| **Велоспорт - трек, велоспорт - шоссе - II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег 60 м  (не более 12 с) |
| Координация | Удержание равновесия в положении стоя на одной ноге с закрытыми глазами  (не менее 5 с) |
| Выносливость | 12 минутный бег  (не менее 2000 м) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 15 раз) |
| Подъем ног из положения лежа на спине  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,50 м) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 5 раз за 20 с) |
| Приседания  (не менее 8 раз за 20 с) |
| **Волейбол сидя - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Выносливость, координация | Маховые движения лежа на спине j  (не менее 90 с) |
| Бег 800 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 12 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2,30 м) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 12 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,5 м) |
| **Горнолыжный спорт - I функциональная группа**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на колясках на 30 м  (без учета времени) |
| Координация | Прокат "змейкой" на колясках между 5 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 200 м  (без учета времени) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упор на руках  (самостоятельно) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой и левой руками (в координации)  (без учета результата) |
| **Горнолыжный спорт - II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на 30 м  (без учета времени) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег 400 м  (без учета времени) |
| Сила | Сгибание - разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 2 раз) |
| Приседание с весом 10 кг  (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (в координации) |
| Прыжок вверх с места  (в координации) |
| Бросок медицинбола (1 кг) вперед  (в координации) |
| Бросок медицинбола (1 кг) назад  (в координации) |
| **Кёрлинг на колясках - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на колясках на 15 м  (без учета времени) |
| Бег на колясках на 30 м  (без учета времени) |
| Координация | Броски мяча в цель  (без учета результата) |
| Выносливость | Бег на колясках 400 м  (без учета времени) |
| Сила | Бросок медицинбола (1 кг)  (не менее 3 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча вперед  (в координации) |
| **Конный спорт - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 90 с) |
| Бег 800 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 12 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 12 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,5 м) |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции**  **I функциональная группа**  **мужчины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 5 мин. 25 с) |
| Бег 3000 м  (не более 19 мин.) |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 1 мин. 9 с) |
| Бег 300 м  (не более 1 мин. 50 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин. 30 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 60 м  (не более 32 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6 с) |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки**  **II функциональная группа**  **мужчины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 12,5 с) |
| Бег 150 м  (не более 38 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,80 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 4,80 м) |
| Бег на 30 м  (не более 6,7 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,7 с) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин. 25 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин. 15 с) |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки**  **III функциональная группа**  **мужчины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 11,5 с) |
| Бег 150 м  (не более 32 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,90 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 6,20 м) |
| Бег на 30 м  (не более 6,4 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,3 с) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин. 19 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин. 8 с) |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции**  **I функциональная группа**  **женщины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 6 мин. 10 с) |
| Бег 2000 м  (не более 14 мин.) |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 1 мин. 12 с) |
| Бег 300 м  (не более 2 мин. 5 с) |
| Бег 600 м  (не более 4 мин.) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 60 м  (не более 40 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 7 с) |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки**  **II функциональная группа**  **женщины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 13,5 с) |
| Бег 150 м  (не более 48 с) |
| Бег 300 м  (не более 1 мин. 37 с) |
| Бег 600м  (не более 3 мин. 45 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,65 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 4 м) |
| Бег 30 м  (не более 7,2 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6,2 с) |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки**  **III функциональная группа**  **женщины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 6 мин. 55 с) |
| Бег 300 м  (не более 1 мин. 30 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин. 35 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 13 с) |
| Бег 150 м  (не более 36 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,70 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 5 м) |
| Бег на 30 м  (не более 7 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6 с) |
| **Легкая атлетика - метания**  **I функциональная группа**  **мужчины** | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 6 раз) |
| В положении сидя выпрямление рук вперёд с грифом штанги весом 5 кг  (не менее 6 раз) |
| В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 5 кг  (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 15 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 12 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 3,50 м) |
| **Легкая атлетика - метания**  **II функциональная группа**  **мужчины** | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,75 м) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6 с) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 10,50 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 7,50 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 4,50 м) |
| **Легкая атлетика - метания**  **III функциональная группа**  **мужчины** | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 6 раз) |
| В положении сидя поднимание рук вверх  с грифом штанги весом 15 кг от груди  (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,90 м) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,5 с) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 16,50 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 13,50 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 5,50 м) |
| **Легкая атлетика - метания**  **I функциональная группа**  **женщины** | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 4 раз) |
| В положении сидя выпрямление рук вперёд с грифом штанги весом 5 кг от груди  (не менее 4 раз) |
| В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 5 кг от груди  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 13 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 10 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 2,80 м) |
| **Легкая атлетика - метания**  **II функциональная группа**  **женщины** | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,60 м) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6,5 с) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 7,50 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 6 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 2,50 м) |
| **Легкая атлетика - метания**  **III функциональная группа**  **женщины** | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 1 раза) |
| В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг от груди  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,70 м) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6,2 с) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 12,50 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 10 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 3 м) |
| **Лыжные гонки - I функциональная группа**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на колясках на 30 м  (без учета времени) |
| Координация | Прокат "змейкой" на колясках между 5 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 200 м  (без учета времени) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упор на руках  (самостоятельно) |
| Силовая выносливость | Попеременная тяга руками резинового амортизатора  (самостоятельно) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой и левой руками  (в координации) |
| **Лыжные гонки - II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на 15 м  (без учета времени) |
| Бег на 30 м  (без учета времени) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег 400 м  (без учета времени) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 1 раза) |
| Приседание с весом 10 кг  (не менее 1 раза) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине  (не менее 3 раз) |
| Подъем туловища лежа на животе  (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (в координации) |
| Прыжок вверх с места  (в координации) |
| Бросок медицинбола  (1 кг) вперед  (в координации) |
| Бросок медицинбола  (1 кг) назад  (в координации) |
| **Настольный теннис - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 90 с) |
| Бег 800 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 12 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2 м) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 12 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,5 м) |
| **Парусный спорт - класс "Скуд 18", парусный спорт - класс "Сонар", парусный спорт - класс 2,4 метра**  **I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Координация | Из исходного положения сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола, удержание равновесия  (не менее 1 мин.) |
| Выносливость | Плавание 400 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища  (не менее 15 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 10 раз) |
| **Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы**  **мужчины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия  (не менее 17 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы  (не менее 4 м) |
| Силовая выносливость | Из исходного положения в упоре на брусьях на прямых руках сгибание и разгибание рук  (не менее 3 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 3 раз) |
| **Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы**  **женщины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия  (не менее 16 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы  (не менее 4 м) |
| Силовая выносливость | Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища  (не менее 15 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 4 раз) |
| **Плавание - I функциональная группа**  **мужчины** | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 30 с) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 6 кг) |
| **Плавание - II функциональная группа**  **мужчины** | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 1 мин.) |
| Бег 200 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 8 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 1,80 м) |
| Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 8 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,40 м) |
| **Плавание - III функциональная группа**  **мужчины** | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 1 мин.) |
| Бег 600 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 12 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2 м) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 10 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,50 м) |
| **Плавание - I функциональная группа**  **женщины** | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 20 с) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 3 кг) |
| **Плавание - II функциональная группа**  **женщины** | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 45 с) |
| Бег 200 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 5 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 1,50 м) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 4 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,35 м) |
| **Плавание - III функциональная группа**  **женщины** | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 60 с) |
| Бег 400 м  (без времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 8 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2 м) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 5 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,45 м) |
| **Пулевая стрельба - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 90 с) |
| Бег 800 м  (без времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 12 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2 м) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 12 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,50 м) |
| **Регби на колясках - I, II, III функциональные группы**  **мужчины** | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 90 с) |
| Бег 800 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 12 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2 м) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 12 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,50 м) |
| **Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 90 с) |
| Бег 800 м  (без времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 12 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2 м) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 12 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,50 м) |
| **Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 90 с) |
| Бег 800 м  (без времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 12 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2 м) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре  от гимнастической скамьи  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 12 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,50 м) |
| **Фехтование - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 2 мин.) |
| Бег 800 м  (без времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 4 кг  (не менее 4 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на груди  (не менее 4 раз) |
| Скоростно -силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 10 кг) |
| **Хоккей - следж - I, II, III функциональные группы**  **мужчины** | |
| Быстрота | Бег на специальных санях по льду на 10 м  (без учета времени) |
| Координация | "Змейка" на специальных санях вокруг 5 вешек  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на специальных санях по периметру площадки  (без учета времени) |
| Сила | Поднимание медицинбола (1 кг), лежа на скамейке вверх на прямые руки от груди  (не менее 5 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на скамейке в положение сидя  (не менее 3 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на низких брусьях из положения лежа на спине на скамейке  (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок руками медицинбола (1 кг) из-за головы вперед сидя на скамейке  (без учета результата) |
| Имитация отталкивания с клюшкой в каждой руке из положения сидя на скамейке в течение 15с  (без учета времени) |

**Приложение N 6  
к**[**Федеральному стандарту**](https://base.garant.ru/70644496/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/#block_1000)**спортивной  
подготовки по виду спорта  
спорт лиц с поражением ОДА**

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)[\*](https://base.garant.ru/70644496/a561883a869c3f065f67e98041daebaa/#block_160111) |
| **Академическая гребля - I, II, III функциональные группы**  **мужчины** | |
| Выносливость, координация | Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке  (не менее 2 мин.) |
| Прохождение дистанции 500 м на гребном эргометре  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг  (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 14 кг) |
| Бросок медицинбола (1кг) из положения сидя  (не менее 3 м) |
| **Академическая гребля - I, II, III функциональные группы**  **женщины** | |
| Выносливость, координация | Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке  (не менее 2 мин.) |
| Прохождение дистанции 500 м на гребном эргометре  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг  (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 10 кг) |
| Бросок медицинбола (1кг) из положения сидя  (не менее 3 м) |
| **Баскетбол на колясках - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 18 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя двумя руками из-за головы  (не менее 4,80 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа  (не менее 25 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 7 раз) |
| **Биатлон - I функциональная группа**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на колясках 60 м  (не более 15 с) |
| Координация | Прокат "змейкой" на колясках между 10 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 400 м  (не более 2 мин.) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упор на руках (самостоятельно)  (не менее 5 раз) |
| Силовая выносливость | Попеременная тяга руками резинового амортизатора  (не менее 3 мин.) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой и левой руками  (без учета результата) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону  (не менее 1 соревнования) |
| **Биатлон - II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на 30 м  (не менее 6 с) |
| Бег 60 м  (не менее 11 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (не менее 10 с) |
| Выносливость | Бег 400 м  (не менее 2 мин.) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 3 раз) |
| Приседание с весом 10 кг  (не менее 3 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 5 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе  (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 205 см) |
| Прыжок вверх с места  (не менее 35 см) |
| Бросок медицинбола (2 кг) вперед в координации  (без учета результата) |
| Бросок медицинбола (2 кг) стоя спиной вперед  (в координации) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону  (не менее 1 соревнования) |
| **Бочча - I функциональная группа**  **мужчины, женщины** | |
| Координация | Броски мяча в установленную цель, 10 попыток  (не менее 7 успешных) |
| Выносливость | Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени  (не более 5 мин.) |
| Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток  (не менее 8 успешных) |
| Техническое мастерство | Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м  (не менее 7 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии) |
| Броски мяча на точность в определённые точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта  (не менее 7 попаданий из 10 попыток в каждую из точек) |
| **Бочча - II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Координация | Броски мяча в установленную цель, 10 попыток  (не менее 8 успешных) |
| Занятие исходного положения на площадке с учетом времени  (не более 40 с) |
| Выносливость | Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени  (не более 5 мин.) |
| Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток  (не менее 8 успешных) |
| Техническое мастерство | Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3 ,5, 7 м  (не менее 8 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии) |
| Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта  (не менее 8 попаданий из 10 попыток в каждую из точек) |
| **Велоспорт - трек, велоспорт - шоссе**  **I функциональная группа**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на колясках 60 м  (не более 13 с) |
| Координация | Прокат "змейкой" на колясках между 10 вешками  (не менее 1 раза) |
| Выносливость | Бег на колясках 400 м  (не более 2 мин.) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упор на руках (самостоятельно)  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Толкание медицинбола (1 кг) правой рукой вперед  (не более 5 м) |
| Толкание медицинбола (1 кг) левой рукой вперед  (не более 5 м) |
| **Велоспорт - трек, велоспорт - шоссе**  **II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег 60 м  (не более 10 с) |
| Выносливость | 12 минутный бег  (не менее 2300 м) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 20 раз) |
| Подъем ног из положения лежа на спине  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 150 см) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с  (не менее 5 раз) |
| Приседание за 20 с  (не менее 8 раз) |
| **Волейбол сидя - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 18 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) вперед двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 4,80 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа  (не менее 25 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 7 раз) |
| **Горнолыжный спорт - I функциональная группа**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на колясках 60 м  (не менее 15 с) |
| Координация | Прокат "змейкой" на колясках между 10 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 400 м  (не менее 2 мин.) |
| Сила | Подъем туловища из положения сидя в упор на руках (самостоятельно)  (не менее 5 раз) |
| Техническое мастерство | Спуск прямо на бобе (монолыже) с преодолением неровностей 10-12°  (оценка техники выполнения) |
| Прохождение трассы слалома-гиганта с преодолением 5 ворот на склоне 10-12°  (оценка техники выполнения) |
| **Горнолыжный спорт - II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на 30 м  (не более 6 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (не более 14 с) |
| Выносливость | Бег 400 м  (не более 2 мин.) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 3 раз) |
| Приседание с весом 10 кг  (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (205 см) |
| Прыжок вверх с места  (35 см) |
| Бросок медицинбола (2 кг) вперед  (в координации) |
| Бросок медицинбола (2 кг) назад  (в координации) |
| Техническое мастерство | Спуск прямо на склоне в стойке скоростного спуска с преодолением бугров 10-12°  (оценка техники выполнения) |
| Прохождение трассы слалома-гиганта с преодолением 5 ворот на склоне 10-12°  (оценка техники выполнения) |
| **Кёрлинг на колясках - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на колясках на 30 м  (без учета времени) |
| Бег на колясках на 45 м  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 400 м  (без учета времени) |
| Сила | Бросок медицинбола (1 кг)  (не менее 3 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине  (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок мяча вперед (в координации)  (без учета времени) |
| Техническое мастерство | Участие в спортивных соревнованиях по кёрлингу  (не менее 2 соревнований) |
| **Конный спорт - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 19 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 5,30 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках  (не менее 10 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из виса  (не менее 7 раз) |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции**  **I функциональная группа**  **мужчины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 4 мин. 40 с) |
| Бег 3000 м  (не более 16 мин. 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 42 с) |
| Бег 300 м  (не более 1 мин. 10 с) |
| Бег 600 м  (не более 2 мин. 18 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 60 м  (не более 25 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 4,5 с) |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки**  **II функциональная группа**  **мужчины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 11,5 с) |
| Бег 150 м  (не более 35 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,85 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 5 м) |
| Бег на 30 м  (не более 6,2 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,3 с) |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции**  **II функциональная группа**  **мужчины** | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин. 20 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин.) |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки**  **III функциональная группа**  **мужчины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 11,2 с) |
| Бег 150 м  (не более 30 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,10 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 6,10 м) |
| Бег на 30 м  (не более 6,1 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,2 с) |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции**  **III функциональная группа**  **мужчины** | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин. 15,5 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин. 3 с) |
| **Легкая атлетика -бег на средние и длинные дистанции**  **III функциональная группа**  **мужчины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 5 мин. 20 с) |
| Бег 2000 м  (не более 12 мин.) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин. 15 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин.) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,10 м) |
| Бег 60 м  (не более 11,5 с) |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции**  **I функциональная группа**  **женщины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 5 мин. 40 с) |
| Бег 2000 м  (не более 12 мин. 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 55 с) |
| Бег 300 м  (не более 1 мин. 40 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин. 30 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 60 м  (не более 29 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,5 с) |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки**  **II функциональная группа**  **женщины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 12,5 с) |
| Бег 150 м  (не более 46 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,70 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 4,20 м) |
| Бег на 30 м  (не более 6,7 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,8 с) |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции**  **II функциональная группа**  **женщины** | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин. 30 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин. 30 с) |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки**  **III функциональная группа**  **женщины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 11,8 с) |
| Бег 150 м  (не более 34,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м  (не более 6,5 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,4 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 1,75 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 5,50 м) |
| Бег 60 м  (не более 11,5 с) |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции**  **III функциональная группа**  **женщины** | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин. 27 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин. 25 с) |
| **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции**  **III функциональная группа**  **женщины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 6 мин. 10 с) |
| Бег 2000 м  (не более 14 мин.) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин. 22 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин. 20 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,75 м) |
| Бег 60 м  (не более 12 с) |
| **Легкая атлетика - метания**  **I функциональная группа**  **мужчины** | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 12 раз) |
| В положении сидя выпрямление рук вперед с грифом штанги весом 12 кг  (не менее 6 раз) |
| В положении сидя поднимание рук вверх с грифом 15 кг от груди  (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 24 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 19 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 5,50 м) |
| **Легкая атлетика - метания**  **II функциональная группа**  **мужчины** | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,85 м) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,6 с) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 13 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 10,50 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 5,50 м) |
| **Легкая атлетика - метания**  **III функциональная группа**  **мужчины** | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 10 раз) |
| В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг  (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2 м) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 5,2 с) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 18 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 16,50 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 6,20 м) |
| **Легкая атлетика - метания**  **I функциональная группа**  **женщины** | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 7 раз) |
| В положении сидя выпрямление рук вперёд с грифом штанги весом 12 кг от груди  (не менее 4 раз) |
| В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 17 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 14 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 3,80 м) |
| **Легкая атлетика - метания**  **II функциональная группа**  **женщины** | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 25 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,70 м) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6,2 с) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 9 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 7,80 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 3,20 м) |
| **Легкая атлетика - метания**  **III функциональная группа**  **женщины** | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 3 раз) |
| В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг  (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,80 м) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 6 с) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 14 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 12 м) |
| Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг  (не менее 3,80 м) |
| **Лыжные гонки - I функциональная группа**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на колясках 60 м  (не менее 15 с) |
| Координация | Прокат "змейкой" на колясках между 10 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 400 м  (не менее 2 мин.) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно)  (не менее 5 раз) |
| Силовая выносливость | Попеременная тяга руками резинового амортизатора  (не менее 3 мин.) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой и левой руками  (не менее 3 м) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам  (не менее 1 соревнования) |
| **Лыжные гонки - II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на 30 м  (не менее 6 с) |
| Бег 60 м  (не менее 11 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (не менее 10 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (2 мин.) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 3 раз) |
| Приседание с весом 10 кг  (не менее 3 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине  (не менее 5 раз) |
| Подъем туловища лежа на животе  (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,05 м) |
| Прыжок вверх с места  (не менее 35 см) |
| Бросок медицинбола (2 кг) вперед  (в координации) |
| Бросок медицинбола (2 кг) назад  (в координации) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам  (не менее 1 соревнования) |
| **Настольный теннис - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 18 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 4,80 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа  (не менее 25 раз) |
| Сгибание- разгибание рук из упора лежа  (не менее 7 раз) |
| **Парусный спорт - класс "Скуд 18", парусный спорт - класс "Сонар", парусный спорт - класс 2,4 метра**  **I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Координация | Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче не касаясь ногами пола  (не менее 1 мин.) |
| Выносливость | Плавание 400 м  (без учета времени) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание туловища с закрепленными ногами на тренажере откренивания  (не менее 20 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 15 раз) |
| Сгибание рук из виса на перекладине (кроме женщин)  (не менее 10 раз) |
| Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 10 кг) |
| **Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы**  **мужчины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 19 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 5,30 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях  (не менее 10 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 7 раз) |
| **Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы**  **женщины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 18 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 4,80 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа  (не менее 25 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 7 раз) |
| **Плавание - I функциональная группа**  **мужчины** | |
| Выносливость, координация | Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине  (не менее 45 с) |
| Плавание 15 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 10 кг) |
| **Плавание - II функциональная группа**  **мужчины** | |
| Выносливость, координация | Плавание 50 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 12 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2,30 м) |
| Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 12 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 50 см) |
| **Плавание - III функциональная группа**  **мужчины** | |
| Выносливость, координация | Плавание 100 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 15 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2,80 м) |
| Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи  (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 14 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 60 см) |
| **Плавание - I функциональная группа**  **женщины** | |
| Выносливость, координация | Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине  (не менее 40 с) |
| Плавание 25 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 5 кг) |
| **Плавание - II функциональная группа**  **женщины** | |
| Выносливость, координация | Плавание 50 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 8 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2 м) |
| Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи  (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине  (не менее 8 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 45 см) |
| **Плавание - III функциональная группа**  **женщины** | |
| Выносливость, координация | Плавание 100 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 10 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2,40 м) |
| Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги лежа  (не менее 10 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 50 см) |
| **Пулевая стрельба - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 18 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 4,80 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа  (не менее 25 раз) |
| Сгибание- разгибание рук из упора лежа  (не менее 7 раз) |
| **Регби на колясках - I, II, III функциональные группы**  **мужчины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 18 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 4,80 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа  (не менее 25 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 7 раз) |
| **Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 18 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 4,80 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа  (не менее 25 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 7 раз) |
| **Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 18 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения, сидя  (не менее 4,80 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа  (не менее 25 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 7 раз) |
| **Фехтование - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 16 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 4 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа  (не менее 15 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 5 раз) |
| **Хоккей - следж - I, II, III функциональные группы**  **мужчины** | |
| Быстрота | Бег на специальных санях по льду на 20 м  (не более 15 с) |
| Координация | "Змейка"на специальных санях через 10 вешек  (минимальное количество сбитых вешек) |
| Выносливость | Бег на специальных санях по периметру площадки 2 круга  (не более 50 с) |
| Сила | Поднимание медицинбола (3 кг) лежа на скамейке от груди вверх на прямые руки  (не менее 7 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на скамейке в положение сидя  (не менее 5 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на низких брусьях из положения лежа на спине на скамейке  (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок руками медицинбола (1 кг) из-за головы вперед сидя на скамейке  (не менее 5 м) |
| Имитация отталкивания с весом 0,5 кг в каждой руке в положении сидя на скамейке  (в течение 30 с) |
| Техническое мастерство | Участие в муниципальных спортивных соревнованиях и соревнованиях физкультурно-спортивных организаций  (не менее 1 соревнования) |

**Приложение N 7  
к**[**Федеральному стандарту**](https://base.garant.ru/70644496/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/#block_1000)**спортивной  
подготовки по виду спорта  
спорт лиц с поражением ОДА**

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) [\*](https://base.garant.ru/70644496/47c0c676c4eea47d6f8dd080df4a487f/#block_170111) |
| **Академическая гребля - I, II, III функциональные группы**  **мужчины** | |
| Координация | Гребля в лодке (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Гребля в лодке 1000 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 18 кг) |
| Бросок медицинбола (2 кг) из положения сидя  (не менее 4 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта России |
| **Академическая гребля - I, II, III функциональные группы**  **женщины** | |
| Координация | Гребля в лодке  (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Гребля в лодке 1000 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 4 кг  (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 13 кг) |
| Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя  (не менее 4 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Баскетбол на колясках - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на колясках 100 м  (не более 28 с) |
| Координация | Прокат "змейкой" на колясках между 5 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 800 м  (не более 4 мин.) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно)  (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Толкание медицинбола (1 кг) правой рукой вперед  (не менее 8 раз) |
| Толкание медицинбола (1 кг) левой рукой вперед  (не менее 8 раз) |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |
| **Биатлон - I функциональная группа**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на колясках 60 м  (не более 13 с) |
| Бег на колясках 100 м  (не более 28 с) |
| Выносливость | Бег на колясках 800 м  (не более 4 мин.) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно)  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок руками медицинбола (1 кг) из-за головы вперед  сидя на скамейке  (не менее 5 м) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону  (не менее 2 соревнований) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Биатлон - II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег 60 м  (не более 9 с) |
| Бег 100 м  (не более 14 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м  (не более 6 мин.) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 9 раз) |
| Приседание с весом 15 кг  (не менее 10 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине  (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища лежа на животе  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 220 см) |
| Прыжок вверх с места  (не менее 40 см) |
| Бросок медицинбола (3 кг) вперед (в координации)  (не менее 8 м) |
| Бросок медицинбола (3 кг) назад (в координации)  (не менее 8 м) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону  (не менее 2 соревнований) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Бочча - I функциональная группа**  **мужчины, женщины** | |
| Координация | Броски мяча в установленную цель, 10 попыток  (количество мячей, попавших в цель, не менее 9) |
| Выносливость | Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени  (не более 4 мин.) |
| Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток  (не менее 7 успешных) |
| Техническое мастерство | Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3,5,7 м  (не менее 8 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии) |
| Броски мяча на точность в определенные точки корта: середина, по диагонали, по границам корта  (не менее 8 попаданий из 10 попыток в каждую из точек) |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |
| **Бочча - II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Координация | Броски мяча в установленную цель, 10 попыток  (количество мячей, попавших в цель, не менее 9) |
| Занятие исходного положения на площадке с учетом времени  (не более 35 с) |
| Выносливость | Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени  (не более 4 мин.) |
| Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток  (не менее 8 успешных) |
| Техническое мастерство | Броски на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м  (не менее 9 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии) |
| Броски на точность в определенные точки корта: середина, по диагонали, по границам корта  (не менее 9 попаданий из 10 попыток в каждую из точек) |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |
| **Велоспорт - трек, велоспорт - шоссе**  **I функциональная группа**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на колясках 100 м  (не более 28 с) |
| Координация | Прокат "змейкой" на колясках между 5 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 800 м  (не более 4 мин.) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упоре на руках самостоятельно  (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Толкание медицинбола (1 кг) правой рукой вперед  (не менее 8 раз) |
| Толкание медицинбола (1 кг) левой рукой вперед  (не менее 8 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Велоспорт - трек, велоспорт - шоссе**  **II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег 60 м  (не более 10 с) |
| Координация | Удержание равновесия стоя на одной ноге с закрытыми глазами  (не менее 15 с) |
| Выносливость | 12-минутный бег  (не менее 2400 м) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 25 раз) |
| Подъем ног из положения лежа на спине  (не менее 18 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 240 см) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с  (не менее 10 раз) |
| Приседание за 20 с  (не менее 15 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Волейбол сидя - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 24 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1кг) двумя руками из-за головы  из положения сидя  (не менее 7,50 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках  (не менее 15 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 8 раз) |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |
| **Горнолыжный спорт - I функциональная группа**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на колясках 60 м  (не менее 13 с) |
| Координация | Бег на колясках 100 м  (не менее 28 с) |
| Выносливость | Бег на колясках 800 м  (не менее 4 мин.) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно)  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Толкание медицинбола (1 кг) рукой вперед  (не менее 2 м) |
| Техническое мастерство | Прохождение участка трассы скоростного спуска  (без учета времени) |
| Прохождение трассы слалома  (без учета времени) |
| Прохождение трассы слалома-гиганта  (без учета времени) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Горнолыжный спорт - II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег 60 м  (не более 9 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (не более 12 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м  (не более 6 мин.) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 9 раз) |
| Приседание с весом 15 кг  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 220 см) |
| Прыжок вверх с места  (не менее 40 см) |
| Бросок медицинбола (3 кг) вперед  (не менее 8 м) |
| Бросок медицинбола (3 кг) назад  (не менее 8 м) |
| Техническое мастерство | Прохождение участка трассы скоростного спуска  (оценка техники выполнения) |
| Прохождение трассы слалома  (оценка техники выполнения) |
| Прохождение трассы слалома-гиганта  (оценка техники выполнения) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Кёрлинг на колясках - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на колясках на 45 м  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 600 м  (без учета времени) |
| Сила | Бросок медицинбола (1 кг) вперед  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Подъем туловища лежа на спине  (не менее 10 раз) |
| Техническое мастерство | Участие в спортивных соревнованиях по кёрлингу на колясках  (не менее 3 спортивных соревнований) |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |
| **Конный спорт - I, II, III функциональные группы**  **мужчины** | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 110 кг) |
| Жим штанги в положении лежа на спине на скамье под углом 45°  (не менее 95 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 29 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 25 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Конный спорт - I, II, III функциональные группы женщины** | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 70 кг) |
| Жим штанги в положении лежа на спине на скамье под углом 45°  (не менее 60 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 23 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 20 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,**  **I функциональная группа**  **мужчины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 24 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 60 м  (не более 16,5 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 3,4 с) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 45 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин. 30 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции,**  **I функциональная группа**  **мужчины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 2 мин. 25 с) |
|  | Бег 3000 м  (не более 7 мин. 45 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 50 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин. 28,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 150 м  (не более 26 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки**  **II функциональная группа**  **мужчины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 9,5 с) |
| Бег 150 м  (не более 23 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м  (не более 5,3 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 4,2 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 2,20 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 6,90 м) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 47 с) |
| Бег 600 м  (не более 2 мин. 5 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции,**  **II функциональная группа**  **мужчины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин. 30 с) |
| Бег 2000 м  (не более 7 мин. 20 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 23 с) |
| Бег 300 м  (не более 58 с) |
|  | Бег 600 м  (не более 2 мин. 8 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,10 м) |
| Бег 60 м  (не более 10,1с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки**  **III функциональная группа**  **мужчины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 8,3 с) |
| Бег 150 м  (не более 19 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м  (не более 4,7 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 3,6 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 2,40 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 7,60 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции**  **III функциональная группа**  **мужчины** | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 43,5 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин. 41 с) |
| **Легкая атлетика -бег на средние и длинные дистанции**  **III функциональная группа**  **мужчины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 2 мин. 59 с) |
| Бег 2000 м  (не более 6 мин. 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 600 м  (не более 1 мин. 42 с) |
| Бег 300 м  (не более 48 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,25 м) |
| Бег 60 м  (не более 9,2 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,**  **I функциональная группа**  **женщины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 29 с) |
| Бег 300 м  (не более 55,5 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин. 50 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 60 м  (не более 19,5 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 3,7 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции**  **I функциональная группа**  **женщины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин. 6 с) |
| Бег 2000 м  (не более 6 мин. 25 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин. 2 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин. 48 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 150 м  (не более 30,5 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки**  **II функциональная группа женщины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 10 с) |
| Бег 150 м  (не более 30,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м  (не более 5,5 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 4,4 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 1,95 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 6,20 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции**  **II функциональная группа**  **женщины** | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин. 7 с) |
| Бег 600 м  (не более 2 мин. 33 с) |
| **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции,**  **II функциональная группа**  **женщины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 5 мин. 40 с) |
| Бег 2000 м  (не более 12 мин. 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин. 30 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин. 20 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,85 м) |
| Бег 60 м  (не более 10,8 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки**  **III функциональная группа**  **женщины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 9,1 с) |
| Бег 150 м  (не более 23,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м  (не более 5 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 4,1 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 2,10 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 6,50 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции**  **III функциональная группа**  **женщины** | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 56 с) |
| Бег 600 м  (не более 2 мин. 7 с) |
| **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции**  **III функциональная группа**  **женщины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин. 45 с) |
| Бег 2000 м  (не более 8 мин. 4 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин. 0,5 с) |
| Бег 600 м  (не более 2 мин. 9 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,05 м) |
| Бег 60 м  (не более 9,6 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика - метания**  **I функциональная группа**  **мужчины** | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 90 кг) |
| Жим штанги в положении лежа на спине на наклонной скамье 45°  (не менее 80 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 29 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 25 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 7,70 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 5,20 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика - метания**  **II функциональная группа**  **мужчины** | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 100 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 90 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 10,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 7,20 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 9,50 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 26 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 23,50 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика - метания**  **III функциональная группа**  **мужчины** | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 110 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 120 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 10,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 9,10 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 11 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 42 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 37,50 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика - метания**  **I функциональная группа**  **женщины** | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 70 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 23 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 20 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 5,20 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 4,40 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика - метания**  **II функциональная группа**  **женщины** | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 75 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 70 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 6,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 5,20 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 6,50 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 18 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 16,50 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика - метания**  **III функциональная группа**  **женщины** | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 80 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 90 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 8 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 7 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 7,50 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 29 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 26,50 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Лыжные гонки - I функциональная группа**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на колясках 60 м  (не более 15 с) |
| Координация | Прокат "змейкой" на колясках между 10 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 400 м  (не более 2 мин.) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упор на руках (самостоятельно)  (не более 5 раз) |
| Силовая выносливость | Попеременная тяга руками резинового амортизатора  (не менее 3 мин.) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой и левой руками  (на личный результат) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам  (не менее 1 соревнования) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Лыжные гонки - II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег 60 м  (не более 9 с) |
| Бег 100 м  (не более 14 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м  (не более 6 мин.) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 9 раз) |
| Приседание с весом 15 кг  (не менее 10 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 220 см) |
| Прыжок вверх с места  (не менее 40 см) |
| Бросок медицинбола (3 кг) вперед в координации  (не менее 8 м) |
| Бросок медицинбола (3 кг) назад в координации  (не менее 8 м) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам  (не менее 2 соревнований) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Настольный теннис - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на колясках 100 м  (не более 28 с) |
|  | Прокат "змейкой" на колясках между 5 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 800 м  (не более 4 мин.) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно)  (не менее 12 раз) |
| Силовая выносливость | Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)  (не менее 45 с) |
| Скоростно-силовые способности | Толкание медицинбола (1 кг) правой рукой вперед  (не менее 8 раз) |
| Толкание медицинбола (1 кг) левой рукой вперед  (не менее 8 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Парусный спорт - класс "Скуд 18", парусный спорт - класс "Сонар", парусный спорт - класс 2, 4 метра - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Координация | Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче,  не касаясь ногами пола  (не менее 2 мин.) |
| Выносливость | Плавание 400 м  (не более 9 мин.) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание туловища с закрепленными ногами на тренажере откренивания  (не менее 25 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 20 раз) |
| Сгибание рук из виса на перекладине (кроме женщин)  (не менее 10 раз) |
| Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 12 кг) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы**  **мужчины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 24 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 7,50 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках  (не менее 15 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы женщины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 22 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 6 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа  (не менее 30 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 10 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Плавание - I функциональная группа**  **мужчины** | |
| Координация | Плавание избранным способом (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание избранным способом 600 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 12 кг) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Плавание - II функциональная группа**  **мужчины** | |
| Координация | Плавание избранным способом (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг  (не менее 15 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2,80 м) |
| Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи  (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 16 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,7 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Плавание - III функциональная группа**  **мужчины** | |
| Координация | Плавание избранным способом  (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг  (не менее 18 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 4,20 м) |
| Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи  (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 18 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,90 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Плавание - I функциональная группа**  **женщины** | |
| Координация | Плавание избранным способом  (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание избранным способом 600 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 8 кг) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Плавание - II функциональная группа**  **женщины** | |
| Координация | Плавание избранным способом (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 10 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2,60 м) |
| Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 10 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,60 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Плавание - III функциональная группа**  **женщины** | |
| Координация | Плавание избранным способом  (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг  (не менее 12 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 4 м) |
| Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи  (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 13 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,80 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Пулевая стрельба - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 24 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 7,50 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках  (не менее 15 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из виса  (не менее 8 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Регби на колясках - I, II, III функциональные группы**  **мужчины** | |
| Быстрота | Бег на колясках 100 м  (не более 28 с) |
| Координация | Прокат "змейкой" на колясках между 5 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 800 м  (не более 4 мин.) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно)  (не менее 12 раз) |
| Силовая выносливость | Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)  (не менее 60 с) |
| Скоростно-силовые способности | Толкание медицинбола (1 кг) правой рукой вперед  (не менее 8 раз) |
| Толкание медицинбола (1 кг) левой рукой вперед  (не менее 8 раз) |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |
| **Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 24 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 7,50 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках  (не менее 15 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине  (не менее 8 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на колясках 100 м  (не более 28 с) |
| Координация | Прокат "змейкой" на колясках между 5 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 800 м  (не более 4 мин.) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно)  (не менее 12 раз) |
| Силовая выносливость | Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)  (не менее 60 с) |
| Скоростно-силовые способности | Толкание медицинбола (1 кг) правой рукой вперед  (не менее 8 раз) |
| Толкание медицинбола (1 кг) левой рукой вперед  (не менее 8 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Фехтование - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 18 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 4,80 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа  (не менее 25 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 7 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Хоккей - следж - I, II, III функциональные группы**  **мужчины** | |
| Быстрота | Бег на специальных санях по льду на 60 м  (не более 45 с) |
| Координация | Восьмерка без шайбы на специальных санях по льду  (не менее 16 с) |
| Восьмерка с шайбой на специальных санях по льду  (не менее 19 с) |
| Выносливость | Бег на специальных санях по периметру площадки 4 круга  (не более 1,5 мин.) |
| Сила | Жим штанги лежа  весом не менее 30% от собственной массы тела) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук из виса на низкой перекладине  (не менее 6 раз) |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине  в положение сидя на скамейке за 30 с  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (3 кг) из-за головы вперед  (не менее 8 м) |
| Имитация отталкивания с весом 3 кг в каждой руке в положении сидя на скамейке  (не менее 30 с) |
| Техническое мастерство | Участие в муниципальных спортивных соревнованиях и соревнованиях физкультурно-спортивных организаций  (не менее 10 соревнований) |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |

**Приложение N 8  
к**[**Федеральному стандарту**](https://base.garant.ru/70644496/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/#block_1000)**спортивной  
подготовки по виду спорта  
спорт лиц с поражением ОДА**

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)[\*](https://base.garant.ru/70644496/2c582bd7512af06ea071fe2518eb92a7/#block_180111) |
| **Академическая гребля - I, II, III функциональные группы**  **мужчины** | |
| Координация | Гребля в лодке  (без учета времени) |
| Выносливость | Прохождение в лодке дистанции 5000 м  (одиночка - до 25 мин; двойка - до 20 мин; четверка - до 18 мин.) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 8 кг  (не менее 18 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 24 кг) |
| Бросок медицинбола (2 кг) из положения сидя  (не менее 6 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Академическая гребля - I, II, III функциональные группы**  **женщины** | |
| Координация | Гребля в лодке  (без учета времени) |
| Выносливость | Прохождение в лодке дистанции 5000 м  (одиночка - до 26 мин; двойка - до 20 мин; четверка до 18 мин.) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 6 кг  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 19 кг) |
| Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя  (не менее 6 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Баскетбол на колясках - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на колясках 100 м  (не более 26 с) |
| Координация | Прокат "змейкой" на колясках между 7 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 800 м  (не более 3 мин. 45 с) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно)  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Толкание медицинбола (1 кг) правой рукой вперед  (не менее 10 раз) |
| Толкание медицинбола (1 кг) левой рукой вперед  (не менее 10 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Биатлон - I функциональная группа**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на колясках 100 м  (не более 25 с) |
| Бег на колясках 200 м  (не более 55 с) |
| Выносливость | Бег на колясках 800 м  (не более 4 мин.) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упор на руках (самостоятельно)  (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Толкание медицинбола (3 кг) правой рукой вперед  (не менее 2 м) |
| Толкание медицинбола (3 кг) левой рукой вперед  (не менее 2 м) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону  (не менее 10 соревнований) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Биатлон - II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег 60 м  (не более 8,5 с) |
| Бег 100 м  (не более 13 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (менее 5 мин.) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 12 раз) |
| Приседание с весом 15 кг  (не менее 15 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 15 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 240 см) |
| Бросок медицинбола (5 кг) вперед  (не менее 10 м) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону  (не менее 10 соревнований) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Бочча - I функциональная группа**  **мужчины, женщины** | |
| Ловкость | Броски мяча в установленную цель (количество мячей, попавших в цель, не менее 12) |
| Координация | Занятие исходного положения на площадке с учетом времени  (не более 35 с) |
| Выносливость | Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени  (не более 3 мин.) |
| Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток  (не менее 12 успешных) |
| Техническое мастерство | Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3,5,7 м  (не менее 10 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии) |
| Броски мяча на точность в определенные точки корта: середина, по диагонали, по границам корта  (не менее 10 попаданий из 10 попыток в каждую из точек) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Бочча - II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Ловкость | Броски мяча в установленную цель, 12 попыток  (не менее 12 успешных) |
| Координация | Занятие исходного положения на площадке с учетом времени  (не более 25 с) |
| Выносливость | Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени  (не более 2 мин.) |
| Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток  (не менее 12 успешных) |
| Техническое мастерство | Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м  (не менее 10 попаданий из 10 попыток на каждое расстояние) |
| Броски мяча на точность в определенные точки корта: середина, по  диагонали, по границам корта  (не менее 10 попаданий из 10 попыток в каждую из точек) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Велоспорт - трек, велоспорт - шоссе**  **I функциональная группа**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на колясках 100 м  (не более 25 с) |
| Выносливость | Бег на колясках 800 м  (не более 4 мин.) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упор на руках (самостоятельно)  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Толкание медицинбола (3 кг) правой рукой вперед  (не менее 8 м) |
| Толкание медицинбола (3 кг) левой рукой вперед  (не менее 8 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Велоспорт - трек, велоспорт - шоссе**  **II, III функциональная группа**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег 60 м  (не более 8,5 с) |
| Выносливость | 12 минутный бег  (не менее 2600 м) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 30 раз) |
| Подъем ног из положения лежа на спине  (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 240 см) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с  (не менее 15 раз) |
| Приседание за 20 с  (не менее 18 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Волейбол сидя - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 27 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 9 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках  (не менее 17 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из виса  (не менее 9 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Горнолыжный спорт - I функциональная группа**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на колясках 60 м  (не более 12 с) |
| Координация | Бег на колясках 100 м  (не более 25 с) |
| Выносливость | Бег на колясках 800 м  (не более 3 мин. 45 с) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно)  (не менее 14 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Толкание медицинбола (1 кг) рукой вперед  (не менее 2,2 м) |
| Техническое мастерство | Прохождение участка трассы скоростного спуска  (без учета времени) |
| Прохождение трассы слалома  (без учета времени) |
| Прохождение трассы слалома-гиганта  (без учета времени) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Горнолыжный спорт - II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег 60 м  (не более 8 с) |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м  (не более 11 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м  (не более 5 мин. 40 с) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 10 раз) |
| Приседание с весом 15 кг  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 250 см) |
| Бросок медицинбола (3 кг) вперед  (не менее 8 м) |
| Бросок медицинбола (3 кг) назад  (не менее 9 м) |
| Техническое мастерство | Прохождение участка трассы скоростного спуска  (оценка техники выполнения) |
| Прохождение трассы слалома  (оценка техники выполнения) |
| Прохождение трассы слалома-гиганта  (оценка техники выполнения) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Кёрлинг на колясках - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на колясках на 45 м  (без учета времени) |
| Координация | Броски теннисного мяча в цель (85 % попаданий) |
| Выносливость | Бег на колясках на 900 м  (без учета времени) |
| Сила | Бросок медицинбола (1 кг)  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 10 раз) |
| Техническое мастерство | Участие в спортивных соревнованиях по кёрлингу  (не менее 5 соревнований) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Конный спорт - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 28 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 9 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках  (не менее 20 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из виса  (не менее 9 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции**  **I функциональная группа**  **мужчины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 21,5 с) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 42 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин. 24 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 60 м  (не более 14,5 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 3 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции**  **I функциональная группа**  **мужчины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 2 мин. 18 с) |
| Бег 3000 м  (не более 7 мин. 38 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 25,5 с) |
| Бег 300 м  (не более 48 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин. 22 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки**  **II функциональная группа**  **мужчины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 9 с) |
| Бег 150 м  (не более 21,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,30 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 7,25 м) |
| Бег на 30 м  (не более 5 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 4 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции**  **II функциональная группа**  **мужчины** | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 45,5 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин. 55 с) |
| **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции,**  **II функциональная группа**  **мужчины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин. 15 с) |
| Бег 3000 м  (не более 6 мин. 50 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 50 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин. 53 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,15 м) |
| Бег 60 м  (не более 9,7 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки**  **III функциональная группа**  **мужчины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 7,8 с) |
| Бег 150 м  (не более 17,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м  (не более 4,4 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 3,3 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 2,45 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 7,70 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции**  **III функциональная группа**  **мужчины** | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 39,5 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин. 30 с) |
| **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции,**  **III функциональная группа**  **мужчины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 2 мин. 43 с) |
| Бег 2000 м  (не более 5 мин. 55 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 44 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин. 34 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,40 м) |
| Бег 60 м  (не более 8,7 с) |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции**  **I функциональная группа**  **женщины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м  (не более 26 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м с ходу  (не более 3,2 с) |
| Бег 60 м  (не более 17 с) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 52 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин. 46,5 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции,**  **I функциональная группа**  **женщины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 2 мин. 55 с) |
| Бег 2000 м  (не более 6 мин. 10 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 58 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин. 41,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 150 м  (не более 29,5 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки**  **II функциональная группа женщины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 9,7 с) |
| Бег 150 м  (не более 28,2 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м  (не более 5,4 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 4,3 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 2,05 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 6,50 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,**  **II функциональная группа**  **женщины** | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин. 4 с) |
| Бег 600 м  (не более 2 мин. 26 с) |
| **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции,**  **II функциональная группа**  **женщины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 5 мин. 26 с) |
| Бег 2000 м  (не более 12 мин.) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 1 мин. 22 с) |
| Бег 600 м  (не более 3 мин. 12 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,95 м) |
| Бег 60 м  (не более 10,3 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки**  **III функциональная группа женщины** | |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 8,8 с) |
| Бег 150 м  (не более 21 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м  (не более 4,9 с) |
| Бег на 30 м с ходу  (не более 3,8 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 2,15 м) |
| Тройной прыжок в длину с места  (не менее 6,70 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции**  **III функциональная группа**  **женщины** | |
| Специальная выносливость | Бег 300 м  (не более 53 с) |
| Бег 600 м  (не более 1 мин. 51 с) |
| **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции**  **III функциональная группа**  **женщины** | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин. 35 с) |
| Бег 2000 м  (не более 7 мин. 21 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 55,5 с) |
| Бег 600 м  (не более 2 мин. 2 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,10 м) |
| Бег 60 м  (не более 9,2 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - метания**  **I функциональная группа**  **мужчины** | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 110 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 33 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 28 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 9,20 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 6 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - метания**  **II функциональная группа**  **мужчины** | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 120 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 110 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 12,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 8,50 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 10,50 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 29,50 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 28 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класс |
| **Легкая атлетика - метания**  **III функциональная группа**  **мужчины** | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 130 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 140 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 13,20 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 10 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 11,50 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 46 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 42,50 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - метания**  **I функциональная группа**  **женщины** | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 80 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 26 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 26 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 6,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 5,20 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - метания**  **II функциональная группа**  **женщины** | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 85 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 90 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 7,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 5,80 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 7,20 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 22 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 19,50 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - метания**  **III функциональная группа**  **женщины** | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 90 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа  (не менее 110 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу  (не менее 9,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 7,70 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди  (не менее 8,50 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 33 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 31 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Лыжные гонки - I функциональная группа**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег 100 м  (не более 25 с) |
| Бег 200 м  (не более 55 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 4 мин.) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упор на руках самостоятельно  (не менее 12 раз) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних соревнованиях по лыжным гонкам  (не менее 10 стартов) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Лыжные гонки - II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег 60 м  (не более 8,5 с) |
| Бег 100 м  (не более 13 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м  (не более 5 мин.) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 12 раз) |
| Приседание с весом 15 кг  (не менее 15 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 15 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 240 см) |
| Бросок медицинбола (5 кг) назад  (не менее 10 м) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних соревнованиях по лыжным гонкам  (не менее 15 стартов) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Настольный теннис - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 28 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения  сидя  (не менее 9 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках  (не менее 20 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине  (не менее 9 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Парусный спорт - класс "Скуд 18", парусный спорт - класс "Сонар", парусный спорт - класс 2,4 метра I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Координация | Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола  (не менее 2,5 мин.) |
| Выносливость | Плавание 400 м  (не более 8 мин.) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 25 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (кроме женщин)  (не менее 12 раз) |
| Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 14 кг) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы**  **мужчины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 28 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 9 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках  (не менее 20 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 9 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы**  **женщины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 25 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 7 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа  (не менее 35 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 12 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Плавание - I функциональная группа**  **мужчины** | |
| Координация | Старт, поворот на дистанции  (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим отягощения в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 14 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим лежа  (не менее 14 кг) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Плавание - II функциональная группа**  **мужчины** | |
| Координация | Старт, поворот на дистанции  (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг  (не менее 18 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 4,2 м) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 20 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 90 см) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Плавание - III функциональная группа**  **мужчины** | |
| Координация | Плавание всеми спортивными способами  (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг  (не менее 20 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 5,5 м) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 24 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 120 см) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Плавание - I функциональная группа женщины** | |
| Координация | Старт, поворот на дистанции  (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 10 кг) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Плавание - II функциональная группа женщины** | |
| Координация | Старт, поворот на дистанции  (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 15 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 4 м) |
| Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи  (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 14 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 80 см) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Плавание - III функциональная группа женщины** | |
| Координация | Плавание всеми спортивными способами  (оценка техники выполнения) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 18 раз) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 5 м) |
| Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи  (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 17 кг) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 110 см) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Пулевая стрельба - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 28 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 9 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках  (не менее 20 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине  (не менее 9 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Регби на колясках - I, II, III функциональные группы**  **мужчины** | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 130 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 33 м) |
| Бросок мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 28 м) |
| Бросок мяча двумя руками от груди  (не менее 9,20 м) |
| Бросок мяча двумя руками от груди  (не менее 6 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта России |
| **Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 28 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 9 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках  (не менее 20 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине  (не менее 9 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы**  **мужчины** | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 130 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 33 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 28 м) |
| Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками от груди  (не менее 9,20 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы,**  **женщины** | |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине  (не менее 85 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)  (не менее 26 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)  (не менее 26 м) |
| Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками от груди  (не менее 5,20 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Фехтование - I, II, III функциональные группы**  **мужчины, женщины** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 28 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя  (не менее 9 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках  (не менее 20 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине  (не менее 9 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Хоккей - следж - I, II, III функциональные группы**  **мужчины** | |
| Быстрота | Бег на специальных санях по льду 60 м  (не более 40 с) |
| Координация | Прохождение фигуры "восьмерка"на специальных санях без шайбы  (не более 15 с) |
| Прохождение фигуры "восьмерка"на специальных санях с шайбой  (не более 18 с) |
| Выносливость | Бег на специальных санях по периметру площадки, 6 кругов  (не более 2 мин.) |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная  (не менее 30 кг) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук из виса на низкой перекладине  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинболла (5 кг) руками из-за головы вперед  (не менее 10 м) |
| Имитация отталкивания с весом 5 кг в каждой руке в положении сидя на скамейке  (не менее 45 с) |
| Техническое мастерство | Участие в официальных спортивных международных соревнованиях и чемпионатах России  (не менее 13 спортивных соревнований) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |