**Приложение N 5  
к Федеральному стандарту**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое качество | | Контрольные упражнения (тесты) |
| 1 | | 2 |
| **Биатлон - I функциональная группа мужчины, женщины** | | |
| Быстрота | | Бег на 15 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) |
| Силовая выносливость | | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 5 раз) |
|  | | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые | | Прыжок в длину с места (в координации) |
| способности | | Прыжок вверх с места (в координации) |
| **Биатлон - 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 3 раз) |
| Силовая выносливость | | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 12 раз) |
|  | | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые | | Прыжок в длину с места (в координации) |
| способности | | Прыжок вверх с места (в координации) |
| **Велоспорт - тандем - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины** | | |
| Быстрота | | Бег 60 м (не более 10,8 с) |
| Координация | | Челночный бег 3x10 м (не более 9 с) |
| Выносливость | | 12-минутный бег (не менее 2100 м) |
| Сила | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 4 раз) |
|  | | Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 4 раз) |
| Силовая выносливость | | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 25 раз) |
|  | | Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые | | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| способности | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 5 раз) |
|  | | Приседание за 20 с (не менее 8 раз) |
| **Голбол - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины** | | |
| Быстрота | | Бег на 30 м (не более 5 с) |
| Координация | | Челночный бег 10x9 м (не более 45 с) |
| Выносливость | | Бег 800 м (не более 4 мин.) |
| Силовая выносливость | | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз) |
|  | | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | | Разгибание ноги в каленном суставе в положении стоя на одной ноге, бедро работающей ноги параллельно полу, за 1 мин. (не менее 20 раз) |
|  | | Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа за 1 мин. (не менее 50 раз) |
| **Горнолыжный спорт - I функциональная группа мужчины, женщины** | | |
| Быстрота | | Бег на 15 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) |
| Силовая выносливость | | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 5 раз) |
|  | | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые | | Прыжок в длину с места (в координации) |
| способности | | Прыжок вверх с места (в координации) |
| Техническое мастерство | | Спуск прямо на параллельных лыжах на склоне 200 м на 10-12° (оценка техники выполнения) |
|  | | Преодоление неровностей рельефа (бугра, впадины) (оценка техники выполнения) |
| **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 1 раза) |
| Силовая выносливость | | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз) |
|  | | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые | | Прыжок в длину с места (в координации) |
| способности | | Прыжок вверх с места (в координации) |
| Техническое мастерство | | Сопряженный поворот на параллельных лыжах на склоне 200 м на 10-12° (оценка техники выполнения) |
|  | | Спуск на одной лыже на 30 м (оценка техники выполнения) |
|  | | Преодоление неровностей рельефа (бугра, впадины) (оценка техники выполнения) |
| **Дзюдо - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины** | | |
| Быстрота | | Бег на 30 м (не более 5 с) |
| Координация | | Челночный бег 3x10 м (не более 9 с) |
| Выносливость | | Бег 800 м (не более 4 мин.) |
| Сила | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз) |
|  | | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые | | Прыжок в длину с места (не менее 1,40 м) |
| способности | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) |
|  | | Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз) |
|  | | Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 20 с (не менее 6 раз) |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  I функциональная группа мужчины** | | |
| Выносливость | | Бег 300 м (не более 75 с) |
| Скоростная выносливость | | Бег 60 м (не более 11,5 с) |
|  | | Бег 150 м (не более 30 с) |
| Скоростно-силовые | | Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м) |
| способности | | Бег на 30 м (не более 6,5 с) |
|  | | Бег на 30 м с ходу (не более 5 с) |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  II, III функциональные группы мужчины** | | |
| Выносливость | | Бег 300 м (не более 65 с) |
| Скоростная выносливость | | Бег 60 м (не более 10,5 с) |
|  | | Бег 150 м (не более 28 с) |
| Скоростно-силовые | | Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м) |
| способности | | Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,30 м) |
|  | | Бег 30 м (не более 6 с) |
|  | | Бег на 30 м с ходу (не более 4,7 с) |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  I функциональная группа женщины** | | |
| Выносливость | | Бег 300 м (не более 90 с) |
| Скоростная выносливость | | Бег 60 м (не более 13,5 с) |
|  | | Бег 150 м (не более 38 с) |
| Скоростно-силовые | | Прыжок в длину с места (не менее 1,50 м) |
| способности | | Бег на 30 м (не более 7,5 с) |
|  | | Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с) |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  II, III функциональные группы женщины** | | |
| Выносливость | | Бег 300 м (не более 85 с) |
| Скоростная выносливость | | Бег 60 м (не более 13 с) |
|  | | Бег 150 м (не более 36 с) |
| Скоростно-силовые | | Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м) |
| способности | | Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,80 м) |
|  | | Бег на 30 м (не более 7 с) |
|  | | Бег на 30 м с ходу (не более 6 с) |
| **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  I функциональная группа мужчины** | | |
| Специальная | | Бег 1000 м (не более 7 мин. 30 с) |
| выносливость | | Бег 3000 м (не более 27 мин. 30 с) |
| Скоростная | | Бег 300 м (не более 70 с) |
| выносливость | | Бег 600 м (не более 3 мин. 30 с) |
| Скоростно-силовые | | Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м) |
| способности | | Бег 60 м (не более 11,5 с) |
| **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  II, III функциональные группы мужчины** | | |
| Специальная | | Бег 1000 м (не более 6 мин. 30 с) |
| выносливость | | Бег 3000 м (не более 24 мин. 30 с) |
| Скоростная выносливость | | Бег 300 м (не более 65 с) |
|  | | Бег 600 м (не более 3 мин. 10 с) |
| Скоростно-силовые | | Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м) |
| способности | | Бег 60 м (не более 11с) |
| **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  I функциональная группа женщины** | | |
| Специальная | | Бег 1000 м (не более 5 мин.) |
| выносливость | | Бег 3000 м (не более 19 мин. 30 с) |
| Скоростная | | Бег 300 м (не более 73 с) |
| выносливость | | Бег 600 м (не более 3 мин. 30 с) |
| Скоростно-силовые | | Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м) |
| способности | | Бег 60 м (не более 11,5 с) |
| **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанци и II, III функциональные группы женщины** | | |
| Специальная | | Бег 1000 м (не более 4 мин. 40 с) |
| выносливость | | Бег 3000 м (не более 18 мин. 30 с) |
| Скоростная | | Бег 300 м (не более 70 с) |
| выносливость | | Бег 600 м (не более 3 мин. 15 с) |
| Скоростно-силовые | | Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м) |
| способности | | Бег 60 м (не более 10,7 с) |
| **Легкая атлетика - метания  I функциональная группа мужчины** | | |
| Сила | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз) |
| Выносливость | | Бег 1000 м (не более 8 мин. 50 с) |
| Скоростно-силовые | | Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м) |
| способности | | Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с) |
|  | | Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 5,50 м) |
| **Легкая атлетика - метания  II, III функциональные группы мужчины** | | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 8 раз) | |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 8 мин. 30 с) | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м) | |
| способности | Бег на 30 м с ходу (не более 5,2 с) | |
|  | Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 5,80 м) | |
| **Легкая атлетика - метания  I функциональная группа женщины** | | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз) | |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 10 мин.) | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 1,50 м) | |
| способности | Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с) | |
|  | Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 4,50 м) | |
| **Легкая атлетика - метания  II, III функциональные группы женщины** | | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 18 раз) | |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 9 мин.) | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 1,65 м) | |
| способности | Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с) | |
|  | Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 4,80 м) | |
| **Лыжные гонки - I функциональная группа мужчины, женщины** | | |
| Быстрота | Бег на 15 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) | |
| Силовая выносливость | Сгибания-разгибания рук из упора лежа (не менее 5 раз) | |
|  | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 5 раз) | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (без учета результата) | |
| качества | Прыжок вверх с места (без учета результата) | |
| **Лыжные гонки - 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 1 раза) | |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз) | |
|  | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз) | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (в координации) (без учета результата) | |
| качества | Прыжок вверх с места (в координации) (без учета результата) | |
| **Плавание - I функциональная группа мужчины** | | |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз) | |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 3 раз) | |
| Скоростно-силовые | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 9 кг) | |
| способности | Прыжок в длину с места (не менее 0,4 м) | |
| **Плавание - II, III функциональные группы мужчины** | | |
| Выносливость | Бег 800 м (без учета времени) | |
| Силовая выносливость | Жим гантелей (1 кг) в положении лежа на спине (не менее 10 раз) | |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз) | |
| Скоростно-силовые | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 11 кг) | |
| способности | Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м) | |
| **Плавание - I функциональная группа женщины** | | |
| Силовая выносливость | Жим гантелей (1 кг) в положении лежа на спине (не менее 5 раз) | |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз) | |
| Скоростно-силовые | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 7 кг) | |
| способности | Прыжок в длину с места (не менее 0,4 м) | |
| **Плавание - II, III функциональные группы женщины** | | |
| Выносливость | Бег 600 м (без учета времени) | |
| Силовая выносливость | Жим гантелей 1 кг в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз) | |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 3 раз) | |
| Скоростно-силовые | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 9 кг) | |
| способности | Прыжок в длину с места (не менее 0,4 м) | |

Приложение N 6

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта спорт слепых

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ

СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Биатлон - I функциональная группа  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 8 с) |
|  | Бег 60 м (не более 15 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 18 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 3 мин) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 2 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа  (не менее 10 раз) |
|  | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,2 м) |
|  | Прыжок вверх с места  (не менее 0,25 м) |
| 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 более 6 с) |
|  | Бег 60 м  (не более 11 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10 с) |
| Выносливость | Бег 400 м  (не более 2 мин) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 3 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 12 раз) |
|  | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,3 м) |
|  | Прыжок вверх с места  (не менее 0,35 м) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону  (не менее 1 соревнования) |
| Велоспорт - тандем - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 60 м  (не более 10,3 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9 с) |
| Выносливость | 12-минутный бег  (не менее 2300 м) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 6 раз) |
|  | Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками  (не менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 30 раз) |
|  | Подъем ног из положения лежа на спине  (не менее 18 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,6 м) |
|  | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с  (не менее 6 раз) |
|  | Приседание за 20 с  (не менее 10 раз) |
| Голбол - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на 30 м  (не более 4,8 с) |
| Координация | Челночный бег 10 x 9 м  (не более 35 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 4 мин) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 20 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Разгибание ноги в коленном суставе в положении стоя на одной ноге, бедро работающей ноги параллельно полу, за 1 мин  (не менее 30 раз) |
|  | Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа за 1 мин  (не менее 60 раз) |
| Горнолыжный спорт - I функциональная группа  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на 30 м  (не более 8 с) |
|  | Бег 60 м  (не более 15 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 18 с) |
| Выносливость | Бег 400 м  (не более 3 мин) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 2 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 10 раз) |
|  | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,2 м) |
|  | Прыжок вверх с места  (0,25 м) |
| Техническое мастерство | Спуск прямо на склоне 350 м 10 - 12° в стойке скоростного спуска с преодолением бугров  (оценка техники выполнения) |
|  | Прохождение трассы слалома-гиганта 15 - 20 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) |
|  | Бег 60 м  (не более 11 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10 с) |
| Выносливость | Бег 400 м  (не более 2 мин) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 3 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 12 раз) |
|  | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,3 м) |
|  | Прыжок вверх с места  (не менее 0,35 м) |
| Техническое мастерство | Спуск прямо на склоне 350 м 10 - 12° в стойке скоростного спуска с преодолением бугров  (оценка техники выполнения) |
|  | Прохождение трассы слалома-гиганта 15 - 20 ворот на склоне 10 - 12°  (оценка техники выполнения) |
| Дзюдо - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на 30 м  (не более 4,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 8 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м  (не более 7 мин) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 15 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях  (не менее 25 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,6 м) |
|  | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с  (не менее 8 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 20 с  (не менее 10 раз) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  I функциональная группа  мужчины | |
| Выносливость | Бег 300 м  (не более 60 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 9,7 с) |
|  | Бег 150 м  (не более 22,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,10 м) |
|  | Бег на 30 м  (не более 5,5 с) |
|  | Бег на 30 м с ходу  (не более 4,5 с) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  II, III функциональные группы  мужчины | |
| Выносливость | Бег 300 м  (не более 56 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 9,5 с) |
|  | Бег 150 м  (не более 21 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,15 м) |
|  | Тройной прыжок в длину с места  (не менее 6,30 м) |
|  | Бег на 30 м  (не более 5,4 с) |
|  | Бег на 30 м с ходу  (не более 4,3 с) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  I функциональная группа  женщины | |
| Выносливость | Бег 300 м  (не более 75 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 10,5 с) |
|  | Бег 150 м  (не более 32 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,70 м) |
|  | Бег на 30 м  (не более 6 с) |
|  | Бег на 30 м с ходу  (не более 4,8 с) |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  II, III функциональные группы  женщины | |
| Выносливость | Бег 300 м  (не более 72 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 10 с) |
|  | Бег 150 м  (не более 30 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,80 м) |
|  | Тройной прыжок в длину с места  (не менее 5,50 м) |
|  | Бег на 30 м  (не более 5,7 с) |
|  | Бег на 30 м с ходу  (не более 4,6 с) |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  I функциональная группа  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 4 мин 30 с) |
|  | Бег 3000 м  (не более 16 мин 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 62 с) |
|  | Бег 600 м  (не более 2 мин 30 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,90 м) |
|  | Бег 60 м  (не более 10,2 с) |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  II, III функциональные группы  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 4 мин 15 с) |
|  | Бег 3000 м  (не более 15 мин 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 58 с) |
|  | Бег 600 м  (не более 2 мин 25 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2 м) |
|  | Бег 60 м  (не более 9,8 с) |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  I функциональная группа  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 5 мин) |
|  | Бег 3000 м  (не более 19 мин 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 73 с) |
|  | Бег 600 м  (не более 3 мин 30 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,70 м) |
|  | Бег 60 метров  (не более 11,5 с) |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  II, III функциональные группы  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 4 мин 40 с) |
|  | Бег 3000 м  (не более 18 мин 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 70 с) |
|  | Бег 600 м  (не более 3 мин 15 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,80 м) |
|  | Бег 60 м  (не более 10,7 с) |
| Легкая атлетика - метания  I функциональная группа  мужчины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 10 раз) |
|  | Жим штанги двумя руками из положения лежа  (не менее 50 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2 м) |
|  | Бег на 30 м с ходу  (не более 4,8 с) |
|  | Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди  (не менее 7,50 м) |
|  | Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу  (не менее 9,50 м) |
| Легкая атлетика - метания  II, III функциональные группы  мужчины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 12 раз) |
|  | Жим штанги двумя руками из положения лежа  (не менее 60 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,10 м) |
|  | Бег на 30 м с ходу  (не более 4,6 с) |
|  | Бросок ядра  (2 кг) вперед двумя руками от груди  (не менее 7,80 м) |
|  | Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу  (не менее 10 м) |
| Легкая атлетика - метания  I функциональные группы  женщины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 4 раз) |
|  | Жим штанги двумя руками из положения лежа  (не менее 30 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,75 м) |
|  | Бег на 30 м с ходу  (не более 5,2 с) |
|  | Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди  (не менее 5,80 м) |
|  | Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу  (не менее 7 м) |
| Легкая атлетика - метания  II, III функциональные группы  женщины | |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 6 раз) |
|  | Жим штанги двумя руками из положения лежа  (не менее 35 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,80 м) |
|  | Бег на 30 м с ходу  (не более 5 с) |
|  | Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди  (не менее 6 м) |
|  | Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу  (не менее 7,50 м) |
| Лыжные гонки - I функциональная группа  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег на 30 м  (не более 8 с) |
|  | Бег 60 м  (не более 15 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 18 с) |
| Выносливость | Бег 400 м  (не более 3 мин) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 2 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 10 раз) |
|  | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,20 м) |
|  | Прыжок вверх с места  (не менее 0,25 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 более 8 с) |
|  | Бег 60 м  (не более 15 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 18 с) |
| Выносливость | Бег 400 м  (не более 3 мин) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 2 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 10 раз) |
|  | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,20 м) |
|  | Прыжок вверх с места  (не менее 0,25 м) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам  (не менее 1 соревнования) |
| Плавание - I функциональная группа  мужчины | |
| Выносливость | Плавание 150 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 10 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа  (не менее 12 кг) |
|  | Прыжок в длину с места  (не менее 0,5 м) |
| Плавание - II, III функциональные группы  мужчины | |
| Выносливость | Плавание 250 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 14 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа  (не менее 15 кг) |
|  | Прыжок в длину с места  (не менее 0,6 м) |
| Плавание - I функциональная группа  женщины | |
| Выносливость | Плавание 150 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 7 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа  (не менее 9 кг) |
|  | Прыжок в длину с места  (не менее 0,45 м) |
| Плавание - II, III функциональные группы  женщины | |
| Выносливость | Плавание 250 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 10 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа  (не менее 12 кг) |
|  | Прыжок в длину с места  (не менее 0,5 м) |

Приложение N 7

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта спорт слепых

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Биатлон - I функциональная группа  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 60 м  (не более 12 с) |
|  | Бег 100 м  (не более 17 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м  (не более 7 мин) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 9 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 15 раз) |
|  | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,3 м) |
|  | Прыжок вверх с места  (не менее 0,35 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) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 20 раз) |
|  | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,5 м) |
|  | Прыжок вверх с места  (не менее 0,4 м) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону  (не менее 2 соревнований) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Велоспорт - тандем - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 60 м  (не более 10,1 с) |
| Выносливость | 12-минутный бег  (не менее 2400 м) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 30 раз) |
|  | Подъем ног из положения лежа на спине  (не менее 18 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,65 м) |
|  | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с  (не менее 8 раз) |
|  | Приседание за 20 с  (не менее 12 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Голбол - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 60 м  (не более 9 с) |
| Координация | Челночный бег 10 x 9 м  (не более 30 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м  (не более 6 мин) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 30 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 30 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Разгибание ноги в коленном суставе в положении стоя на одной ноге, бедро работающей ноги параллельно полу, за 1 мин  (не менее 45 раз) |
|  | Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа за 1,5 мин  (не менее 75 раз) |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |
| Горнолыжный спорт - I функциональная группа  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 60 м  (не более 12 с) |
|  | Бег 100 м  (не более 17 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м  (не более 7 мин) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 9 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 15 раз) |
|  | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,3 м) |
|  | Прыжок вверх с места  (не менее 0,35 м) |
| Техническое мастерство | Прохождение участка трассы скоростного спуска 350 м  (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) |
|  | 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) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 20 раз) |
|  | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,5 м) |
|  | Прыжок вверх с места  (не менее 0,4 м) |
| Техническое мастерство | Прохождение участка трассы скоростного спуска 350 м  (без учета времени) |
|  | Прохождение трассы слалома  (без учета времени) |
|  | Прохождение трассы слалома-гиганта  (без учета времени) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Дзюдо - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 60 м  (не более 8,5 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м  (не более 5 мин) |
| Сила | Поднимание ног в висе на перекладине  (не менее 8 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 15 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях  (не менее 25 раз) |
|  | Лазание по канату (4 м) без помощи ног  (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,8 м) |
|  | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с  (не менее 11 раз) |
|  | Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с  (не менее 12 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 20 с  (не менее 16 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  I функциональная группа  мужчины | |
| Выносливость | Бег 300 м  (не более 42 с) |
| 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 3,7 с) |
|  | Прыжок в длину с места  (не менее 2,25 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  II, III функциональная группа  мужчины | |
| Выносливость | Бег 300 м  (не более 41 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 8 с) |
|  | Бег 150 м  (не более 18,7 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м  (не более 4,5 с) |
|  | Бег на 30 м с ходу  (не более 3,5 с) |
|  | Прыжок в длину с места  (не менее 2,35 м) |
|  | Тройной прыжок в длину с места  (не менее 7,40 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  I функциональная группа  женщины | |
| Выносливость | Бег 300 м  (не более 52 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 9,3 с) |
|  | Бег 150 м  (не более 23,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,95 м) |
|  | Бег на 30 м  (не более 5,2 с) |
|  | Бег на 30 м с ходу  (не более 4,2 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки  II, III функциональные группы  женщины | |
| Выносливость | Бег 300 м  (не более 50 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м  (не более 9 с) |
|  | Бег 150 м  (не более 22,8 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2 м) |
|  | Тройной прыжок в длину с места  (не менее 6,20 м) |
|  | Бег на 30 м  (не более 5 с) |
| Спортивный разряд | Бег на 30 м с ходу  (не более 4 с) |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  I функциональная группа  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 2 мин 55 с) |
|  | Бег 5000 м  (не более 18 мин 10 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 45 с) |
|  | Бег 600 м  (не более 1 мин 37 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,10 м) |
|  | Бег 60 м  (не более 8,6 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  II, III функциональные группы  мужчины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 2 мин 47 с) |
|  | Бег 5000 м  (не более 17 мин 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 43 с) |
|  | Бег 600 м  (не более 1 мин 32 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 2,20 м) |
| способности | Бег 60 м  (не более 8,4 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 18 с) |
|  | Бег 3000 м  (не более 12 мин 50 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 48 с) |
|  | Бег 600 м  (не более 1 мин 50 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,90 м) |
|  | Бег 60 м  (не более 9,2 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции  II, III функциональные группы  женщины | |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м  (не более 3 мин 12 с) |
|  | Бег 3000 м  (не более 12 мин 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м  (не более 47 с) |
|  | Бег 600 м  (не более 1 мин 45 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2 м) |
|  | Бег 60 м  (не более 8,9 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - метания  I функциональная группа  мужчины | |
| Сила | Жим штанги двумя руками из положения лежа  (не менее 80 кг) |
|  | Подъем штанги на грудь  (не менее 70 кг) |
|  | Приседание со штангой на плечах  (не менее 100 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,20 м) |
|  | Бег на 30 м с ходу  (не более 3,8 с) |
|  | Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди  (не менее 8 м) |
|  | Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу  (не менее 12 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - метания  II, III функциональные группы  мужчины | |
| Сила | Жим штанги двумя руками из положения лежа  (не менее 85 кг) |
|  | Подъем штанги на грудь  (не менее 75 кг) |
|  | Приседание со штангой на плечах  (не менее 110 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,25 м) |
|  | Бег на 30 м с ходу  (не более 3,6 с) |
|  | Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди  (не менее 8,50 м) |
|  | Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу  (не менее 13 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - метания  I функциональные группы  женщины | |
| Сила | Жим штанги двумя руками из положения лежа  (не менее 55 кг) |
|  | Подъем штанги на грудь  (не менее 35 кг) |
|  | Приседание со штангой  (не менее 65 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2 м) |
|  | Бег на 30 м с ходу  (не более 4,4 с) |
|  | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди  (не менее 6,50 м) |
|  | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу  (не менее 10 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Легкая атлетика - метания  II, III функциональные группы  женщины | |
| Сила | Жим штанги двумя руками из положения лежа  (не менее 65 кг) |
|  | Подъем штанги на грудь  (не менее 40 кг) |
|  | Приседание со штангой  (не менее 75 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 2,10 м) |
|  | Бег на 30 м с ходу  (не более 4,3 с) |
|  | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди  (не менее 7 м) |
|  | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу  (не менее 11 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Лыжные гонки - I функциональная группа  мужчины, женщины | |
| Быстрота | Бег 60 м  (не более 12 с) |
|  | Бег 100 м  (не более 17 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м  (не более 7 мин) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 9 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 15 раз) |
|  | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,3 м) |
|  | Прыжок вверх с места  (не менее 0,35 м) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам  (не менее 2 соревнований) |
| 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) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 20 раз) |
|  | Подъем туловища, лежа на спине  (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,5 м) |
|  | Прыжок вверх с места  (не менее 0,4 м) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону  (не менее 2 соревнований) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Плавание - I функциональная группа  мужчины | |
| Координация | Плавание избранным способом  (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание избранным способом  (выполнение норматива второго взрослого разряда) |
|  | Плавание вольным стилем 800 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 14 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа  (не менее 15 кг) |
|  | Прыжок в длину с места  (не менее 0,7 см) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Плавание - II, III функциональные группы  мужчины | |
| Координация | Плавание избранным способом  (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание избранным способом  (выполнение норматива первого взрослого разряда) |
|  | Плавание вольным стилем 1000 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 18 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа  (не менее 18 кг) |
|  | Прыжок в длину с места  (не менее 0,9 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Плавание - I функциональная группа  женщины | |
| Координация | Плавание избранным способом  (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание избранным способом  (выполнение норматива третьего взрослого разряда) |
|  | Плавание вольным стилем 400 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 10 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа  (не менее 12 кг) |
|  | Прыжок в длину с места  (не менее 0,5 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Плавание - II, III функциональные группы  женщины | |
| Координация | Плавание избранным способом  (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание избранным способом  (выполнение норматива второго взрослого разряда) |
|  | Плавание вольным стилем 1000 м  (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг  (не менее 15 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги двумя руками из положения лежа  (не менее 15 кг) |
|  | Прыжок в длину с места  (не менее 0,9 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

**Приложение N 8  
к Федеральному стандарту**

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

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| 1 | 2 |
| **Биатлон - I функциональная группа  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) |
| Силовая | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 20 раз) |
| выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м) |
| способности | Прыжок вверх с места (не менее 0,4 м) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону (не менее 15 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 (не более 5 мин.) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз) |
| Силовая | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 25 раз) |
| выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 25 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 2 м) |
| способности | Прыжок вверх с места (не менее 0,45 м) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону (не менее 15 соревнований) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Велоспорт - тандем - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 10,0 с) |
| Выносливость | 12-минутный бег (не более 2600 м) |
| Силовая | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз) |
| выносливость | Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м) |
| способности | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 10 раз) |
|  | Приседание за 20 с (не менее 14 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Голбол - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 8,5 с) |
| Координация | Челночный бег 10x9 м (не более 25 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 5 мин.) |
| Силовая | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 40 раз) |
| выносливость | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 35 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Разгибание ноги в каленном суставе в положении стоя на одной ноге, бедро работающей ноги параллельно полу за 1 мин. (не менее 50 раз) |
|  | Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа за 2 мин. (не менее 80 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| Г**орнолыжный спорт - I функциональная группа 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) |
| Силовая | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 20 раз) |
| выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м) |
| способности | Прыжок вверх с места (не менее 0,4 м) |
| Техническое мастерство | Трасса слалома с решением тактических задач (без учета времени) |
|  | Трасса слалома-гиганта с решением тактических задач (без учета времени) |
|  | Трасса супер-гиганта (500 м) (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 8,5 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) |
| Силовая | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 25 раз) |
| выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 25 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 2 м) |
| способности | Прыжок вверх с места (не менее 0,45 м) |
| Техническое мастерство | Трасса слалома с решением тактических задач (без учета времени) |
|  | Трасса слалома-гиганта с решением тактических задач (без учета времени) |
|  | Трасса супер-гиганта (500 м) (без учета времени) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Дзюдо - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 8,5 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 5 мин.) |
| Сила | Подъем ног из виса на перекладине (не менее 8 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз) |
| Силовая | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз) |
| выносливость | Лазание по канату (4 м) без помощи ног (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м) |
| способности | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 11 раз) |
|  | Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 20 с (не менее 16 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа мужчины** | |
| Выносливость | Бег 300 м (не более 37,5 с) |
| Скоростная | Бег 60 м (не более 7,5 с) |
| выносливость | Бег 150 м (не более 17,5 с) |
| Скоростно-силовые | Бег на 30 м (не более 4,2 с) |
| способности | Бег на 30 м с ходу (не более 3,3 с) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 2,45 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональные группы мужчины** | |
| Выносливость | Бег 300 м (не более 37 с) |
| Скоростная | Бег 60 м (не более 7,2 с) |
| выносливость | Бег 150 м (не более 17,2 с) |
| Скоростно-силовые | Бег на 30 м (не более 4,1 с) |
| способности | Бег на 30 м с ходу (не более 3,1 с) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 2,55 м) |
|  | Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,90 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа женщины** | |
| Выносливость | Бег 300 м (не более 46 с) |
| Скоростная | Бег 60 м (не более 8,2 с) |
| выносливость | Бег 150 м (не более 21,5 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м) |
| способности | Бег на 30 м (не более 4,6 с) |
|  | Бег на 30 м с ходу (не более 3,6 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональные группы  женщины** | |
| Выносливость | Бег 300 м (не более 44 с) |
| Скоростная | Бег 60 м (не более 8 с) |
| выносливость | Бег 150 м (не более 20,8 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м) |
| способности | Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,80 м) |
|  | Бег на 30 м (не более 4,4 с) |
|  | Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа  мужчины** | |
| Специальная | Бег 1000 м (не более 2 мин. 45 с) |
| выносливость | Бег 5000 м (не более 16 мин.) |
| Скоростная | Бег 300 м (не более 41 с) |
| выносливость | Бег 600 м (не более 1 мин. 29 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 2,35 м) |
| способности | Бег 60 м (не более 7,7 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы мужчины** | |
| Специальная | Бег 1000 м (не более 2 мин. 40 с) |
| выносливость | Бег 5000 м (не более 15 мин.) |
| Скоростная | Бег 300 м (не более 39 с) |
| выносливость | Бег 600 м (не более 1 мин. 27 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 2,45 м) |
| способности | Бег 60 м (не более 7,6 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа  женщины** | |
| Специальная | Бег 1000 м (не более 3 мин. 2 с) |
| выносливость | Бег 3000 м (не более 11 мин. 50 с) |
| Скоростная | Бег 300 м (не более 45 с) |
| выносливость | Бег 600 м (не более 1 мин. 40 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 2 м) |
| способности | Бег 60 м (не более 8,6 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы  женщины** | |
| Специальная | Бег 1000 м (не более 2 мин. 58 с) |
| выносливость | Бег 3000 м (не более 11 мин. 20 с) |
| Скоростная | Бег 300 м (не более 44 с) |
| выносливость | Бег 600 м (не более 1 мин. 38 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м) |
| способности | Бег 60 м (не более 8,4 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - метания I функциональная группа  мужчины** | |
| Сила | Подъем штанги на грудь (не менее 90 кг) |
|  | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 100 кг) |
|  | Приседание со штангой на плечах (не менее 120 кг) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 2,40 м) |
| способности | Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с) |
|  | Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 9 м) |
|  | Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 13,50 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы мужчины** | |
| Сила | Подъем штанги на грудь (не менее 95 кг) |
|  | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 115 кг) |
|  | Приседание со штангой на плечах (не менее 125 кг) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 2,50 м) |
| способности | Бег на 30 м с ходу (не более 3,3 с) |
|  | Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 9,50 м) |
|  | Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 14,50 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - метания I функциональная группа  женщины** | |
| Сила | Подъем штанги на грудь (не менее 55 кг) |
|  | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 65 кг) |
|  | Приседание со штангой на плечах (не менее 85 кг) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м) |
| способности | Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с) |
|  | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 8 м) |
|  | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 11,50 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы  женщины** | |
| Сила | Подъем штанги на грудь (не менее 65 кг) |
|  | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 70 кг) |
|  | Приседание со штангой на плечах (не менее 90 кг) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 2,20 м) |
| способности | Бег на 30 м с ходу (не более 4,3 с) |
|  | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 8,50 м) |
|  | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 12,50 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Лыжные гонки - I функциональная группа 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) |
| Силовая | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 20 раз) |
| выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м) |
| способности | Прыжок вверх с места (не менее 0,4 м) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 15 соревнований) |
| 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) |
| Силовая | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 25 раз) |
| выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 25 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 2,0 м) |
| способности | Прыжок вверх с места (не менее 0,45 м) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 15 соревнований) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Плавание - I функциональная группа мужчины** | |
| Координация | Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание избранным способом (выполнение норматива кандидата в мастера спорта) |
| Силовая | Жим гантелей весом 1,5 кг в положении лежа на спине (не менее 18 раз) |
| выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые | Жим штанги двумя руками из положения лежа на спине (не менее 18 кг) |
| способности | Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Плавание - II, III функциональные группы мужчины** | |
| Координация | Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание избранным способом (выполнение норматива кандидата в мастера спорта) |
| Силовая | Жим гантелей весом 1,5 кг в положении лежа на спине (не менее 24 раз) |
| выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 25 кг) |
| способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Плавание - I функциональная группа женщины** | |
| Координация | Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание избранным способом (выполнение норматива первого взрослого разряда) |
| Силовая | Жим гантелей весом 1,2 кг в положении лежа на спине (не менее 15 раз) |
| выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 15 кг) |
| способности | Прыжок в длину с места (не менее 0,6 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Плавание - II, III функциональные группы женщины** | |
| Координация | Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание избранным способом (выполнение норматива кандидата в мастера спорта) |
| Силовая | Жим гантелей весом 1,2 кг в положении лежа на спине (не менее 20 раз) |
| выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 9 раз) |
| Скоростно-силовые | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 20 кг) |
| способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,0 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

**Приложение N 9  
к Федеральному стандарту**

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство- вания спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства |
|  | до года | свыше года | до года | свыше года | до года | свыше года |  |
| **Биатлон - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины** | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 4 | 6 | 8 | 10-18 | 21 | 24-27 | 30 |
| Количество тренировок в неделю | 2 | 3 | 4 | 6-9 | 10 | 11-12 | 12 |
| Общее количество часов в год | 208 | 312 | 416 | 520-936 | 1092 | 1248- 1404 | 1560 |
| Общее количество тренировок в год | 104 | 156 | 208 | 312-468 | 520 | 572-624 | 624 |
| **Велоспорт - тандем - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины** | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 10 | 12-14 | 17 | 19-20 | 22 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3 | 4 | 5-6 | 7 | 8-9 | 10 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 520 | 624-728 | 884 | 988- 1040 | 1144 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156 | 208 | 260-312 | 364 | 416-468 | 520 |
| **Голбол - I, II, III функциональные группы  мужчины, женщины** | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 10 | 12-14 | 16 | 16 | 20 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 5 | 6-8 | 7-9 | 7-9 | 9-12 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 520 | 624-728 | 832 | 832 | 1040 |
| Общее количество тренировок в год | 156-208 | 156-260 | 260 | 312-416 | 364-468 | 364-468 | 468-624 |
| **Горнолыжный спорт - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины** | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 4 | 6 | 8 | 10-18 | 21 | 24-27 | 30 |
| Количество тренировок в неделю | 2 | 3 | 4 | 5-8 | 9 | 10-11 | 12 |
| Общее количество часов в год | 208 | 312 | 416 | 520-936 | 1092 | 1248- 1404 | 1560 |
| Общее количество тренировок в год | 104 | 156 | 208 | 260-416 | 468 | 520-572 | 624 |
| **Дзюдо - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины** | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 11 | 14-16 | 18 | 20-24 | 26 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 6 | 7-9 | 9-12 | 9-12 | 9-14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 572 | 728-832 | 936 | 1040- 1248 | 1352 |
| Общее количество тренировок в год | 156-208 | 156-260 | 312 | 364-468 | 468-624 | 468-624 | 468-728 |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки I, II, III функциональные группы мужчины, женщины** | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 14-16 | 18 | 20-22 | 24 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8-9 | 10 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 728-832 | 936 | 1040- 1144 | 1248 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 260 | 312 | 364 | 416-468 | 520 |
| **Лыжные гонки - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины** | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 4 | 6 | 8 | 10-18 | 21 | 24-27 | 30 |
| Количество тренировок в неделю | 2 | 3 | 4 | 5-8 | 9 | 10-11 | 12 |
| Общее количество часов в год | 208 | 312 | 416 | 520-936 | 1092 | 1248- 1404 | 1560 |
| Общее количество тренировок в год | 104 | 156 | 208 | 260-416 | 468 | 520-572 | 624 |
| **Плавание - I функциональная группа мужчины** | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 5 | 6 | 8 | 10-12 | 15 | 17 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 6-7 | 8 | 9 | 10 |
| Общее количество часов в год | 260 | 312 | 416 | 520-624 | 780 | 884 | 936 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 260 | 312-364 | 416 | 468 | 520 |
| **Плавание - II, III функциональные группы  мужчины, женщины** | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 8 | 9 | 10 | 12-14 | 18 | 21 | 24 |
| Количество тренировок в неделю | 4 | 5 | 7 | 8-9 | 10 | 11 | 12 |
| Общее количество часов в год | 416 | 468 | 520 | 624-728 | 936 | 1092 | 1248 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 364 | 416-468 | 520 | 572 | 624 |
| **Плавание - I функциональная группа женщины** | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 5 | 6 | 7 | 9-11 | 14 | 16 | 17 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 6-7 | 8 | 9 | 10 |
| Общее количество часов в год | 260 | 312 | 364 | 468-572 | 728 | 832 | 884 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 260 | 312-364 | 460 | 468 | 520 |