**Приложение N 5
к**[**Федеральному стандарту**](https://base.garant.ru/70620534/4f85a9682098fff8eb3ee374624e7ad9/#block_1000) **спортивной подготовки
по виду спорта спорт глухих**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| **Бадминтон 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 в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин. (не менее 20 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин. (не менее 50 раз) |
| **Баскетбол 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 в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин. (не менее 20 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин. (не менее 50 раз) |
| **Боулинг мужчины, женщины** |
| Скоростные способности | Бег 60 м (не более 11,0 с) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз) |
|   | Подъем туловища из положения лежа (не менее 43 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 135 см) |
| Выносливость | Бег 1500 м (без учета времени) |
| **Велоспорт - шоссе мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 10,8 с) |
| Выносливость | 12 минутный бег (не менее 2100 м) |
| 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 способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 5 раз) |
| Приседание за 20 с (не менее 8 раз) |
| **Водное поло мужчины, женщины** |
| Выносливость | Бег 600 м (без учета времени) |
| 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 способности | Прыжок в длину с места (не менее 45 см) |
| **Волейбол 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 в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин. (не менее 20 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин. (не менее 50 раз) |
| **Волейбол - пляжный 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 в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин. (не менее 20 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин. (не менее 50 раз) |
| **Вольная борьба мужчины** |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (без учета результата) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 5 мин.) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2 м) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 5 с) |
| **Вольная борьба женщины** |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (без учета результата) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 6 мин.) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 5,7 с) |
| **Гандбол 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 в упоре лежа |
| (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин. (не менее 20 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин. (не менее 50 раз) |
| **Горнолыжный спорт мужчины, женщины** |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,25 м) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 15 см) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 7 мин.) |
| Силовые способности | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см) |
| **Греко-римская борьба мужчины** |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 18 раз) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 5 мин.) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2 м) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 5 с) |
| Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 8,5 м) |
| **Греко-римская борьба женщины** |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 2 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 6 мин.) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 5,7 с) |
| Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 7,5 м) |
| **Дзюдо мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 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 в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,4 м) |
| 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 в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз) |
| **Карате 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 в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,4 м) |
| 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 в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз) |
| **Кёрлинг мужчины, женщины** |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 11 с) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 43 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м) |
| Выносливость | Бег 1500 м (без учета времени) |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции мужчины** |
| Скоростная выносливость | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 100 м (не более 14,2 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м) |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции женщины** |
| Скоростная выносливость | Бег на 20 м с ходу (не более 3 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 100 м (не более 17 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м) |
| **Легкая атлетика - метания мужчины** |
| Скоростная выносливость | Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м) |
| Бросок медицинбола (3 кг) вперед (не менее 12 м) |
| **Легкая атлетика - метания женщины** |
| Скоростная выносливость | Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м) |
| Бросок медицинбола (3 кг) вперед (не менее 10 м) |
| **Легкая атлетика - прыжки мужчины** |
| Скоростная выносливость | Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 100 м (не более 15,2 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м) |
| **Легкая атлетика - прыжки женщины** |
| Скоростная выносливость | Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 100 м (не более 17,5 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м) |
| **Лыжные гонки мужчины, женщины** |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раза) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 3 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 3 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,25 м) |
| Бросок медицинбола (1 кг) с махом вперед (не менее 15 м) |
| **Настольный теннис мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,9 с) |
| Координация | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз) |
| Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м) |
| **Плавание мужчины, женщины** |
| Выносливость | Бег 800 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Отжимание отягощения весом 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 способности | Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м) |
| **Пулевая стрельба мужчины, женщины** |
| Выносливость | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) |
| Удержание пистолета в позе-изготовке (не менее 1 мин. 50 с) |
| Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин. 00 с) |
| Бег на 500 м (не более 3 мин. 20 с) |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз) |
| Координация | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с) |
| **Сноуборд мужчины, женщины** |
| Скоростные способности | Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,25 м) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 15 см) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 7 мин.) |
| Силовые качества | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см) |
| **Спортивное ориентирование мужчины, женщины** |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раза) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 3 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 3 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) с махом вперед (не менее 15 м) |
| **Теннис мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег на 20 м (не более 5,1 с) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раза) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 3 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 3 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1 м) |
| Прыжок вверх с места (не менее 15 см) |
| **Тхэквондо 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 в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,4 м) |
| 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 в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз) |
| **Футбол 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 в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин. (не менее 20 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин. (не менее 50 раз) |
| **Хоккей мужчины** |
| Быстрота | Бег на коньках по льду на 10 м (не более 6 с) |
| Координация | "Змейка"на коньках вокруг 5 "вешек" (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на коньках по периметру площадки (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на скамейке в положение сидя (не менее 1 раза) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м) |
| Бросок медицинбола (1 кг) вперед снизу (не менее 8 м) |

**Приложение N 6
к**[**Федеральному стандарту**](https://base.garant.ru/70620534/4f85a9682098fff8eb3ee374624e7ad9/#block_1000) **спортивной подготовки
по виду спорта спорт глухих**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| **Бадминтон мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 4,8 с) |
| Координация | Челночный бег 10x9 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 в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин. (не менее 30 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин. (не менее 60 раз) |
| **Баскетбол мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 4,8 с) |
| Координация | Челночный бег 10x9 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 в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин. (не менее 30 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин. (не менее 60 раз) |
| **Боулинг мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 6 с) |
| Бег 60 м (не более 11 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) |
| Выносливость | Бег 400 (не более 2 мин.) |
| Сила | Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками вперед (не менее 5 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 5 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 7 раз) |
| Техническое мастерство | Участие в спортивных соревнованиях по боулингу (не менее 2 соревнований) |
| **Велоспорт - шоссе мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 10,3 с) |
| Выносливость | 12 минутный бег (не менее 2300 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 1,6 м) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 6 раз) |
| Приседание за 20 с (не менее 10 раз) |
| **Водное поло мужчины, женщины** |
| Координация | Плавание всеми возможными способами (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание 250 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Отжимание отягощения весом весом 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 способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м) |
| **Волейбол мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 4,8 с) |
| Координация | Челночный бег 10x9 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 в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин. (не менее 30 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин. (не менее 60 раз) |
| **Волейбол - пляжный мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 4,8 с) |
| Координация | Челночный бег 10x9 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 в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин. (не менее 30 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин. (не менее 60 раз) |
| **Вольная борьба мужчины** |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с) |
| Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 10 м) |
| **Вольная борьба женщины** |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 5 с) |
| Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 9 м) |
| **Гандбол мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 4,8 с) |
| Координация | Челночный бег 10x9 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 в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин. (не менее 30 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин. (не менее 60 раз) |
| **Горнолыжный спорт мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 6 с) |
| Бег 60 м (не более 11с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (2 мин.) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (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 2,05 м) |
| Прыжки боком на скамейку высотой 30 см и обратно в течение 30 с (не менее 20 раз) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по горным лыжам (не менее 1 соревнования) |
| **Греко-римская борьба мужчины** |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с) |
| Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 10 м) |
| **Греко-римская борьба женщины** |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 5 с) |
| Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 9 м) |
| **Дзюдо мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 4,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 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 в упоре 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) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| **Карате мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 4,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 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 в упоре 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) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| **Кёрлинг мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 6 с) |
| Бег 60 м (не более 11с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 2 мин.) |
| Сила | Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками вперед (не менее 5 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 5 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 7 раз) |
| Техническое мастерство | Участие в спортивных соревнованиях по кёрлингу (не менее 2 соревнований) |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции мужчины** |
| Скоростная выносливость | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) |
| Бег 300 м (не более 50 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м) |
| Скоростно-силовые качества | Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м) |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции женщины** |
| Скоростная выносливость | Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с) |
| Бег 300 м (не более 65 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м) |
| Скоростно-силовые качества | Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,6 м) |
| **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции мужчины** |
| Скоростные способности | Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с) |
| Бег 300 м (не более 50 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 12 мин.) |
| **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции женщины** |
| Скоростные способности | Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с) |
| Бег 300 м (не более 53,5 с) |
| Выносливость | Бег 2000 м (не более 8 мин.) |
| **Легкая атлетика - метания мужчины** |
| Скоростные способности | Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 240 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,7 м) |
| Силовые способности | Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 90 кг) |
| **Легкая атлетика - метания женщины** |
| Скоростные способности | Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,7 м) |
| Силовые способности | Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 45 кг) |
| **Легкая атлетика - прыжки мужчины** |
| Скоростные способности | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) |
| Бег 100 м (не более 12,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м) |
| **Легкая атлетика - прыжки женщины** |
| Скоростные способности | Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с) |
| Бег 100 м (не более 13,2 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,6 м) |
| **Лыжные гонки мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 6 с) |
| Бег 60 м (не более 11 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 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) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 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 1,4 м) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 1 соревнования) |
| **Настольный теннис мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 10,3 с) |
| Выносливость | 12 минутный бег (не менее 2300 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 1,6 м) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 6 раз) |
| **Плавание мужчины, женщины** |
| Координация | Плавание всеми возможными способами (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание 250 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Отжимание отягощения весом 1 кг в положении лежа на спине (не менее 14 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 0,6 м) |
| **Пулевая стрельба мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 4,8 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 в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин. (не менее 30 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин. (не менее 60 раз) |
| **Сноуборд мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 6 с) |
| Бег 60 м (не более 11 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более не более 10 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 2 мин.) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз) |
| Приседание с весом 20 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 2 м) |
| Прыжки боком на скамейку высотой 30 см и обратно в течение 30 с (не менее 20 раз) |
| Техническое мастерство | Участие в спортивных соревнованиях по сноуборду (не менее 1 соревнования) |
| **Спортивное ориентирование мужчины** |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин. 15 с) |
| Бег 5000 м (не более 20 мин.) |
| Скоростная выносливость | Бег на 300 м (не более 47 с) |
| Бег на 600 м (не более 1 мин. 40 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2 м) |
| Бег 60 м (не более 9 с) |
| **Спортивное ориентирование женщины** |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин. 56 с) |
| Бег 3000 м (не более 13 мин. 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег на 300 м (не более 50 с) |
| Бег 600 м (не более 1 мин. 50 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м) |
| Бег 60 м (не более 10 с) |
| **Теннис мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 10,3 с) |
| Выносливость | 12 минутный бег (не менее 2300 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 1,6 м) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 6 раз) |
| Приседание за 20 с (не менее 10 раз) |
| **Тхэквондо мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 4,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 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 в упоре 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) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| **Футбол мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 4,8 с) |
| Координация | Челночный бег 10x9 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 в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин. (не менее 30 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин. (не менее 60 раз) |
| **Хоккей мужчины** |
| Быстрота | Бег на коньках по льду 20 м (не более 5 с) |
| Бег на коньках по льду 25 м (не более 7 с) |
| Координация | "Змейка"на коньках вокруг 10 "вешек"(не более 10 с) |
| Выносливость | Бег на коньках по периметру площадки (не менее 1 мин.) |
| Сила | Поднимание грифа штанги (10 кг) лежа на скамейке от груди вверх (не менее 5 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на скамейке в положение сидя (не менее 3 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа животом на скамейке (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м) |
| Бросок руками медицинбола (3 кг) снизу вперед (не менее 7 м) |
| 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/70620534/4f85a9682098fff8eb3ee374624e7ad9/#block_1000) **спортивной подготовки
по виду спорта спорт глухих**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные (тесты) упражнения |
| **Бадминтон мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 6 с) |
| Бег 60 м (не более 11с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин.) |
| Сила | Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками вперед (не менее 10 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Баскетбол мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 9 с) |
| Координация | Челночный бег 10x9 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 в упоре лежа (не менее 30 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин. (не менее 45 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин. (не менее 75 раз) |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |
| **Боулинг мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 6 с) |
| Бег 60 м (не более 11 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин.) |
| Сила | Бросок медицинбола (2 кг) двумя руками вперед (не менее 10 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Велоспорт - шоссе 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 |
| **Водное поло мужчины, женщины** |
| Координация | Плавание всеми возможными способами (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание избранным способом (выполнение норматива второго разряда) |
| Плавание вольным стилем 1000 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м) |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |
| **Волейбол мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 9 с) |
| Координация | Челночный бег 10x9 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 в упоре лежа (не менее 30 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин. (не менее 45 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин. (не менее 75 раз) |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |
| **Волейбол - пляжный мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 9 с) |
| Координация | Челночный бег 10x9 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 в упоре лежа (не менее 30 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин. (не менее 45 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин. (не менее 75 раз) |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |
| **Вольная борьба мужчины** |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,5 м) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 5 с) |
| Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 13 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Вольная борьба женщины** |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2 м) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 7 с) |
| Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 12 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Гандбол мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 9 с) |
| Координация | Челночный бег 10x9 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 в упоре лежа (не менее 30 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин. (не менее 45 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин. (не менее 75 раз) |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |
| **Горнолыжный спорт мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 9 с) |
| Бег 100 м (не более 14 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 4 мин.) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 9 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе, руки за головой (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м) |
| Выпрыгивание в группировку в течении 30 с (не менее 44 раз) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по горным лыжам (не менее 2 соревнований) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Греко-римская борьба мужчины** |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,3 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 4,1 с) |
| Бросок ядра назад через голову (не менее 10 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Греко-римская борьба женщины** |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,1 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,1 м) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 4,6 с) |
| Бросок ядра назад через голову (не менее 8,5 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Дзюдо мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 8,5 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 5 мин.) |
| Сила | Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (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) |
| 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 в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Карате мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 8,5 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 5 мин.) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 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 в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Кёрлинг мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 6 с) |
| Бег 60 м (не более 11 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10 сек) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин.) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз) |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции мужчины** |
| Скоростная выносливость | Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с) |
| Бег 300 м (не более 40 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции женщины** |
| Скоростная выносливость | Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с) |
| Бег 300 м (не более 60 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,8 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции мужчины** |
| Скоростные способности | Бег 60 м с ходу (не более 10 с) |
| Бег 300 м (не более 45 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 10 мин.) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции женщины** |
| Скоростные способности | Бег 60 м с ходу (не более 10 с) |
| Бег 300 м (не более 53 с) |
| Выносливость | Бег 2000 м (не более 6 мин.) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика - метания мужчины** |
| Скоростные способности | Бег на 30 м с ходу (не более 3 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м) |
| Силовые способности | Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 95 кг) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика - метания женщины** |
| Скоростные способности | Бег на 30 м с ходу (не более 4 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м) |
| Силовые способности | Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 50 кг) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика - прыжки мужчины** |
| Скоростные способности | Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с) |
| Бег 100 м (не более 12 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика - прыжки женщины** |
| Скоростные способности | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) |
| Бег 100 м (не более 13 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,6 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Лыжные гонки 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 7 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 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 1,85 м) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 2 соревнований) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Настольный теннис мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 6 с) |
| Бег 60 м (не более 11с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин.) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Плавание мужчины, женщины** |
| Координация | Плавание всеми возможными способами (оценка техники выполнения) |
| Выносливость | Плавание избранным способом (выполнение норматива первого спортивного разряда) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Пулевая стрельба мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 6 с) |
| Бег 60 м (не более 11 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 10 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин.) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Сноуборд мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 9 с) |
| Бег 100 м (не более 14 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 4 мин.) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 9 раз) |
| Приседание с весом 25 кг (не менее 10 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе, руки за головой (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м) |
| Техническое мастерство | Участие в спортивных соревнованиях по сноуборду (не менее 2 соревнований) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Спортивное ориентирование мужчины** |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 2 мин. 45 с) |
| Бег 5000 м (не более 17 мин. 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег на 300 м (не более 43 с) |
| Бег 600 м (не более 1 мин. 32 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,3 м) |
| Бег 60 м (не более 8 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Спортивное ориентирование женщины** |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин. 12 с) |
| Бег 3000 м (не более 12 мин. 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег на 300 м (не более 46 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 |
| **Теннис мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 9 с) |
| Координация | Челночный бег 10x9 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 в упоре лежа (не менее 30 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин. (не менее 45 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин. (не менее 75 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Тхэквондо мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 8,5 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 5 мин.) |
| Сила | Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (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) |
| 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 в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Футбол мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 9 с) |
| Координация | Челночный бег 10x9 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 в упоре лежа (не менее 30 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин. (не менее 45 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин. (не менее 75 раз) |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |
| **Хоккей мужчины** |
| Быстрота | Бег на коньках по льду на 20 м (не более 5 с) |
| Бег на коньках по льду на 25 м (не более 7 с) |
| Координация | "Змейка"на коньках вокруг 20 "вешек" (не более 15 с) |
| Выносливость | Бег на коньках по периметру площадки 2 круга (не более 2 мин.) |
| Сила | Жим штанги от груди, лежа на скамейке (30 % от собственного веса, максимальное количество раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на скамейке в положение сидя (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа животом на скамейке (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м) |
| Бросок руками медицинбола (5 кг) снизу вперед (не менее 10 м) |
| 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/70620534/4f85a9682098fff8eb3ee374624e7ad9/#block_1000) **спортивной подготовки
по виду спорта спорт глухих**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| **Бадминтон мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 10 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 18 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 10 раз) |
| Приседание за 20 с (не менее 14 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Баскетбол 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 выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 40 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин. (не менее 50 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Боулинг мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 7,5 с) |
| Бег 100 м (не более 13 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 9 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин.) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Велоспорт - шоссе мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 10 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 18 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 10 раз) |
| Приседание за 20 с (не менее 14 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Водное поло мужчины, женщины** |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 9 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Волейбол 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 выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 40 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз) |
| Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин. (не менее 50 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Волейбол - пляжный 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 выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 40 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин. (не менее 50 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин. (не менее 80 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Вольная борьба мужчины** |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,5 м) |
| Тройной прыжок с места (не менее 7,8 м) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 4 с) |
| Бросок ядра назад через голову (не менее 12 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Вольная борьба женщины** |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,3 м) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 4,4 с) |
| Бросок ядра назад через голову (не менее 10,5 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Гандбол 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 выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 40 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин. (не менее 50 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин. (не менее 80 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Горнолыжный спорт мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 8,5 с) |
| Бег 100 м (не более 13 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 6 мин.) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз) |
| Приседание с весом 30 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 2,4 м) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по горным лыжам (не менее 6 соревнований) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Греко-римская борьба мужчины** |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,5 м) |
| Тройной прыжок с места (не менее 7,8 м) |
| Бег на 30м с ходу (не более 4 с) |
| Бросок ядра назад через голову (не менее 12 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Греко-римская борьба женщины** |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,3 м) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 4,4 с) |
| Бросок ядра назад через голову (не менее 10,5 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Дзюдо мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 8,5 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 5 мин.) |
| Сила | Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (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 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 в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Карате мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 8,5 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 5 мин.) |
| Сила | Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (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 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 в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Кёрлинг мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 7,5 с) |
| Бег 100 м (не более 13 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин.) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции мужчины** |
| Скоростная выносливость | Бег на 20 м с ходу (не более 2 с) |
| Бег 300 м (не более 37 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции женщины** |
| Скоростная выносливость | Бег на 20 м с ходу (не более 2 с) |
| Бег 300 м (не более 55 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции мужчины** |
| Скоростные способности | Бег на 60 м с ходу (не более 9 с) |
| Бег 300 м (не более 40 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 8 мин.) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции женщины** |
| Скоростные способности | Бег на 60 м с ходу (не более 9 с) |
| Бег 300 м (не более 50 с) |
| Выносливость | Бег 2000 м (не более 5 мин.) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - метания мужчины** |
| Скоростные способности | Бег на 30 м с ходу (не более 2,7 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 8 м) |
| Силовые способности | Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 100 кг) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - метания женщины** |
| Скоростные способности | Бег на 30 м с ходу (не более 3 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м) |
| Силовые способности | Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 55 кг) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - прыжки мужчины** |
| Скоростные способности | Бег на 20 м с ходу (не более 2 с) |
| Бег 100 м (не более 10 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 8 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Легкая атлетика - прыжки женщины** |
| Скоростные способности | Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с) |
| Бег 100 м (не более 10 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Лыжные гонки 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 10 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Приседание с весом 35 кг (не менее 10 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на гимнастической скамье на спине (не менее 13 раз) |
| Подъем туловища, лежа на гимнастической скамье на животе (не менее 13 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2 м) |
| Техническое мастерство | Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 10 соревнований) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Настольный теннис мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 7,5 с) |
| Бег 100 м (не более 13 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин.) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Плавание мужчины, женщины** |
| Выносливость | Плавание избранным способом (выполнения норматива кандидата в мастера спорта) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Пулевая стрельба мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 7,5 с) |
| Бег 100 м (не более 13 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин.) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Сноуборд мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 8,5 с) |
| Бег 100 м (не более 13 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 6 мин.) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз) |
| Силовая выносливость | Приседание с весом 30 кг (не менее 15 раз) |
| 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 2,4 м) |
| Техническое мастерство | Участие в спортивных соревнованиях сноуборду (не менее 8 соревнований) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Спортивное ориентирование мужчины** |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 2 мин. 40 с) |
| Бег 5000 м (не более 16 мин. 20 с) |
| Скоростная выносливость | Бег на 300 м (не более 40 с) |
| Бег 600 м (не более 1 мин. 28 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,5 м) |
| Бег 60 м (не более 7,6 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Спортивное ориентирование женщины** |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин.) |
| Бег 3000 м (не более 11 мин. 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег на 300 м (не более 44 с) |
| Бег 600 м (не более 1 мин. 39 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,1 м) |
| Бег 60 м (не более 8,5 с) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Теннис мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 10,0 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 18 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 10 раз) |
| Приседание за 20 с (не менее 14 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Тхэквондо мужчины, женщины** |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 8,5 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 5 мин.) |
| Сила | Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (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 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 в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз) |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| **Футбол 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 выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 40 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин. (не менее 50 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин. (не менее 80 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Хоккей мужчины** |
| Быстрота | Бег на коньках по льду на 25 м (не более 6 с) |
| Бег на коньках по льду 60 м (не более 8 с) |
| Координация | "Змейка"на коньках вокруг 10 "вешек" (не более 10 с) |
| Выносливость | Бег на коньках по периметру площадки 3 круга (не более 3 мин.) |
| Сила | Жим штанги от груди, лежа на скамейке (50 % от собственного веса, максимальное количество раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на скамейке в положение сидя (не менее 15 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа животом на скамейке (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,35 м) |
| Техническое мастерство | Участие в муниципальных спортивных соревнованиях и соревнованиях физкультурно-спортивных организаций (не менее 13 соревнований) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |