

Приложение 8

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке  
при проведении индивидуального отбора

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления  
на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее	
			25	30
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	13
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления  
на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки и
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			10,1	10,6
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3,5	3
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			1	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления  
на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			девочки	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,6	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 5	
1.3.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 5	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +3	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 105	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее 5	
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее 5	
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее 5	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления  
на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт глухих»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более 7,5      8,0	
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 12,5      13,0	

3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			12	10
4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			20	16
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			5,5	6,0
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	130
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			17,0	19,0

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт слепых»**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 3	
2.	Бег на 600 м	мин, с	без учета времени	
3.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее 1	
4.	Бег на 60 м	с	без учета времени	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 3	
2.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее 1	
3.	Бег на 60 м	с	без учета времени	
4.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	в координации	
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки»				
1.	Бег на 60 м	с	без учета времени	-
2.	Бег на 150 м	с	без учета времени	-
3.	Бег на 100 м	с	-	без учета времени
4.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее 1	
5.	Бег на 30 м	с	без учета времени	

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической  
подготовки для зачисления  
на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением  
ОДА»**

N п/ п	Упражнения	Едини ца измере ния	Норма тив	
			мужчины	женщин ы
			1	

Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)			
1.	Бег на колясках 600 м	с	на время
2.	Бег на колясках 150 м	с	на время
3.	Бег на колясках 60 м	с	на время
4.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки (I функциональная группа)			
1.	Бег на 60 м	с	не более
			15,0   18,0
2.	Бег на 150 м	с	не более
			60,0   90,0
3.	И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
4.	Бег на 30 м	с	не более
			8,0   9,0
5.	Бег 400 м (за минимальное время)	Без учета времени	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки (III функциональная группа)			
1.	Бег на 60 м	с	не более
			13,0   15,0

2.	Бег на 150 м	с	не более	
			50,0	60,0
3.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	8,0
5.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное возможное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 600 м	Без учета времени		
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (I функциональная группа)				
1.	И.П. - лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелями (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
			4	2
2.	И.П. - сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (II функциональная группа)				
1.	И.П. - лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелями (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
			4	2
2.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,5	9,5
	И.П. - стоя или сидя. Бросок		не	

3.	теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количес т во раз	менее	
			5	
4.	И.П. - стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количес т во раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины легкая атлетика - метания (III функциональная группа)				
1.	И.П. - лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
			4	2
2.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	
3.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количес т во раз	не менее	
			1	
4.	И.П. - стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	количес т во раз	не менее	
			1	
5.	И.П. - стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количес т во раз	не менее	
			1	