ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C331E2B6B726FE9C754C74B3CCD335F3
Владелец: Матюшина Ирина Андреевна
Действителен: с 12.01.2026 до 07.04.2027

Утверждено приказом
От 30.01.2026 № 9-СП

Нормативы общей и специальной физической подготовки для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся на этапе начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с ПОДА»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
Для спортивной дисциплины «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 150м	С	На время	
3.	Бег на колясках 60м	С	На время	
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (максимальное расстояние)	Кол-во риз	Не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции» II функциональная группа				
1.	Бег на 60 м.	С	Не более	
			15,0	18,0
2.	Бег на 150м.	С	60,0	90,0
3.	Бег на 30м.	С	8,0	9,0
4.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (максимальное расстояние)	Кол-во раз	Не менее	
			1	
5.	Бег 400м. (за минимальное время)	Кол-во раз	1	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции» III функциональная группа				
1.	Бег на 60м.	С	Не более	
			13,0	15,0
2.	Бег на 150м.	С	50,0	60,0
3.	Бег на 30м.	С	6,5	8,0
4.	И.П.- стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (максимальное расстояние)	Кол-во раз	Не менее	
			1	

5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Кол-во раз	1
6.	Бег на 600м. (за минимальное время)	Кол-во раз	1
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» I функциональная группа			
1.	Бег на колясках 30 м.	С	Не более
			19,0
2.	Прокат змейкой на коляске между 5 вешками (за минимальное время)	Кол-во раз	Не менее
			1
3.	Бег на колясках 100-500м. (в зависимости от поражения ОДА)	Кол-во раз	1
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Кол-во раз	Максимальное
5.	И.П. – сидя. Метание теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	Кол-во раз	1
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» II, III функциональная группа			
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	С	Не менее
			90,0
2.	Бег 200-500м (в зависимости от степени ПОДА (за минимальное время)	Кол-во раз	1
3.	И.П. – стоя. Прыжки через скакалку	Мин	1
4.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	Кол-во раз	12
5.	Бег змейкой между 5 фишками (за минимальное время)	Кол-во раз	1
6.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	Кол-во раз	Максимальное
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Кол-во раз	10
8.	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой	Кол-во раз	1

	и левой рукой (в координации, на максимальное расстояние)		
9.	Перемещение приставным шагом (восьмеркой) в 3-х метровом квадрате (за 1 мин)	Кол-во раз	10
10.	Прыжки через скамейку (за 30 сек)	Кол-во раз	20
11.	Бег на 30м.	С	Не более 15,0
Для спортивной дисциплины «бочча»			
1.	И.П.- стоя или сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	Кол-во мячей, попавших в цель	Не менее 5
2.	И.П. – сидя. Броски 5 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	Кол-во раз	1
3.	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	Ко-во успешных попыток	4
Для спортивной дисциплины «стрельба из лука» I, II, III функциональные группы			
1.	Бег на 200м. или бег на коляске 100м (в зависимости от поражения ПОДА (за минимальное время)	С	За минимальное время
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг.	Кол-во раз	Максимальное
3.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков	Кол-во раз	Не менее 1
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Кол-во раз	Максимальное
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину смета.	М	0,50
6.	И.П.-сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками (максимальное расстояние)	Кол-во раз	1

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для проведения промежуточной и итоговой аттестации на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «Спорт лиц с ПОДА»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции» I функциональная группа				
1.	Бег на колясках 1000 м	Мин,с	Не более	
			5,0	6,0
2.	Бег на колясках 150м	С	45,0	80,0
3.	Бег на колясках 60м	С	19,5	45,0
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (максимальное расстояние)	Кол-во раз	Не менее	
			1	-
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (максимальное расстояние)	Кол-во раз	-	1
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции» II функциональная группа				
1.	Бег на 60 м.	С	Не более	
			12,0	13,0
2.	Бег на 150м.	С	35,0	37,0
3.	Бег 400м.	Кол-во раз	115,0	-
4.	Бег 300м.	Кол-во раз	-	95,0
5.	Бег на 30 м.	Кол-во раз	6,5	7,0
6.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (максимальное расстояние)	Кол-во раз	Не менее	
			1	-
7.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (максимальное расстояние	Кол-во раз	-	1
8.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Кол-во раз	1	

Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», III функциональная группа				
1.	Бег на 60м.	С	Не более	
			11,2	11,5
2.	Бег на 150м.	С	30,0	35,0
3.	Бег на 30м.	С	6,1	6,5
4.	И.П.- стоя. Бросок медицинбола весом 3 кг вперед двумя руками от груди (максимальное расстояние)	Кол-во раз	Не менее	
			1	-
5.	И.П.- стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (максимальное расстояние)	Кол-во раз	-	1
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Кол-во раз	1	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции», III функциональная группа				
1.	Бег на 1000м.	Мин,с	Не более	
			5,20	6,20
2.	Бег на 300м	С	75,0	85,0
3.	Бег на 60м.	С	11,5	12,0
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Кол-во раз	Не менее	
			1	
5.	И.П.- стоя. Бросок медицинбола весом 3 кг вперед двумя руками от груди (максимальное расстояние)	Кол-во раз	1	-
6.	И.П.- стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (максимальное расстояние)	Кол-во раз	-	1
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» I функциональная группа				
1.	Бег на колясках 800м.	мин	Не более	
			4,0	
2.	Прокат змейкой на коляске между 10 вешками (30м)	С	Не более	
			60,0	
3.	Бег на колясках 100м.	Кол-во раз	28,0	

4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	Кол-во раз	Не менее	
			12	
5.	И.П. – сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	С	Не менее	
			45,0	
6.	И.П. – сидя. Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность	М	4	
7.	И.П. – сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг вперед каждой рукой (за 1 мин)	Кол-во раз	8	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» II, III функциональная группа				
1.	И.П. – стоя или сидя. бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (за 1 мин)	М	Не менее	
			9	
2.	Бег на 800м	Мин,с	3	4
3.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	Кол-во раз	14	
4.	И.П. – стоя или сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	С	45,0	
5.	Бег змейкой между 10 вешками (30м)	С	Не более	
			30,0	
6.	И.П. – сидя или стоя. Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность	М	5	
7.	Бег на 100м.	С	Не более	
			20,0	
Для спортивной дисциплины «бочча»				
1.	И.П.- стоя или сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	Кол-во мячей, попавших в цель	Не менее	
			5	
2.	И.П. – сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	Кол-во раз	1	

3.	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	Кол-во успешных попыток	4
4.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3,5,7 м. по 10 попыток на каждом расстоянии	Кол-во успешных попыток	5
5.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	Кол-во успешных попыток	5
Для спортивной дисциплины «стрельба из лука» I, II, III функциональные группы			
1.	Бег на 800м. или бег на коляске 300м (в зависимости от поражения ПОДА (за минимальное время)	Кол-во раз	Не менее 1
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	Кол-во раз	Максимальное
3.	Кистевая динамометрия максимальная	Кг	Не менее 23
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Максимальное
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину смета.	Кол-во раз	1
6.	И.П.- сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками из-за головы (максимальное расстояние)	Кол-во раз	1
7.	И.П. – сидя или стоя. Удержание растянутого лука в позе изготовки (максимальное время)	Кол-во раз	1
8.	И.П. – сидя или стоя. Натяжение тетивы лука до касания подбородка	Кол-во раз	10

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для проведения промежуточной и итоговой аттестации на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Спорт лиц с ПОДА»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», I функциональная группа				
1.	Бег на колясках 300м	С	55,0	90,0
2.	Бег на колясках 60м	С	16,5	22,0
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 3 кг вперед двумя руками от груди (максимальное расстояние)	Кол-во раз	Не менее	
			На максимальное расстояние	-
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (максимальное расстояние)	Кол-во раз	-	На максимальное расстояние
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции», I функциональная группа				
1.	Бег на колясках 1000м	Мин,с	Не более	
			3,25	3,40
2.	Бег на колясках 300м.	С	55,0	80,0
3.	Бег на колясках 150м.	С	32,0	38,0
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 3 кг вперед двумя руками от груди (максимальное расстояние)	М	На максимальное расстояние	-
5	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (максимальное расстояние)	М	-	На максимальное расстояние
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», II функциональная группа				
1.	Бег на 60 м.	С	Не более	
			10,0	11,0
2.	Бег на 150м.	С	26,0	30,0
3.	Бег на 30 м.	Кол-во раз	5,5	6,0
4.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (максимальное расстояние)	Кол-во раз	Не менее	
			1	-
5.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от	Кол-во раз	-	1

	груди (максимальное расстояние			
6.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Кол-во раз	1	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции», II функциональная группа				
1.	Бег на колясках 1000м	Мин.с	Не более	
			3,30	4,20
2.	Бег на колясках 300м.	С	58,0	72,0
3.	Бег на колясках 60м.	С	10,0	12,0
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 3 кг вперед двумя руками от груди (максимальное расстояние)	Кол-во раз	Не менее	
			1	-
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 3 кг вперед двумя руками от груди (максимальное расстояние)	Кол-во раз	-	1
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», III функциональная группа				
1.	Бег на 60м.	С	Не более	
			8,5	10,0
2.	Бег на 150м.	С	232.0	27,0
3.	Бег на 30м.	С	5,0	6,0
4.	И.П.- стоя. Бросок медицинбола весом 3 кг вперед двумя руками от груди (максимальное расстояние)	Кол-во раз	Не менее	
			1	-
5.	И.П.- стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (максимальное расстояние)	Кол-во раз	-	1
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Кол-во раз	1	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции», III функциональная группа				
1.	Бег на 1000м.	Мин,с	Не более	

			3,15	3,45
2.	Бег на 300м	С	55,0	65,0
3.	Бег на 60м.	С	10,0	10,5
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Кол-во раз	Не менее	
			1	
5.	И.П.- стоя. Бросок медицинбола весом 3 кг вперед двумя руками от груди (максимальное расстояние)	Кол-во раз	1	-
6.	И.П.- стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (максимальное расстояние)	Кол-во раз	-	1
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» I функциональная группа				
1.	Бег на колясках 100 м.	С	Не более	
			28,0	
2.	Прокат змейкой на коляске между 10 вешками (за минимальное время)	С	Не более	
			60,0	
3.	Бег на колясках 800м.	мин	4	
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	Кол-во раз	Не менее	
			12	
5.	И.П. – сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора	С	45,0	
6.	И.П. – сидя. Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность	М	4	
7.	И.П. – сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг вперед каждой рукой за 1 мин.	Кол-во раз	Не менее	
			8	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» II, III функциональная группа				
1.	И.П. – стоя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	Кол-во раз	Не менее	
			14	
3.	Бег змейкой между 10 вешками (30 м)	С	30	
4.	И.П. – стоя или сидя. Попеременная тяга	С	45,0	

	резинового амортизатора (самостоятельно)		
5.	И.П. – сидя или стоя. Толкание медицинбола весом 1 кг. Вперед каждой рукой	Кол-во раз	9
6.	И.П. – сидя ил стоя. Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность	М	5
2.	Бег на 800м	Мин,с	Не более 3 | 4
7.	Бег на 100м.	С	Не более 20,0
Для спортивной дисциплины «бочча»			
1.	И.П.- стоя или сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	Кол-во мячей, попавших в цель	Не менее 6
2.	И.П. – сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	Кол-во раз	1
3.	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	Кол-во успешных попыток	6
4.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3,5,7 м. по 10 попыток на каждом расстоянии	Кол-во успешных попыток	6
5.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	Кол-во успешных попыток	6
Для спортивной дисциплины «стрельба из лука» I, II, III функциональные группы			
1.	Бег на 800м. или бег на коляске 300м (в зависимости от поражения ПОДА (за минимальное время)	Кол-во раз	Не менее 1
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	Кол-во раз	Максимальное
3.	Кистевая динамометрия максимальная	Кг	Не менее 23

4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Максимальное
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину смета.	Кол-во раз	1
6.	И.П.- сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками из-за головы (максимальное расстояние)	Кол-во раз	1
7.	И.П. – сидя или стоя. Удержание растянутого лука в позе изготовки (максимальное время)	Кол-во раз	1
Уровень спортивной квалификации			
1.	Для спортиных дисциплин: легкая атлетика- бег на короткие дистанции, легкая атлетика- бег на средние и длинные дистанции; настольный теннис.		Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
2.	Для спортивных дисциплин: бочча		Спортивный разряд «первый спортивный разряд»

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для проведения промежуточной и итоговой аттестации на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «Спорт лиц с ПОДА»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», I функциональная группа				
1.	Бег на колясках 300м	С	51,0	84,0
2.	Бег на колясках 60м	С	15,5	20,5
	Бег на колясках 150м	С	28,0	37,0
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 3 кг вперед двумя руками от груди (максимальное расстояние)	Кол-во раз	Не менее	
			1	-
4.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (максимальное расстояние)	Кол-во раз	-	1
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции», I функциональная группа				
1.	Бег на колясках 1000м	Мин,с	Не более	
			3,05	3,25

2.	Бег на колясках 300м.	С	51,5	72,0
3.	Бег на колясках 150м.	С	29,0	34,0
4.	Бег на колясках 600м	С	1,30	2,10
5	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (максимальное расстояние)	М	-	На максимальное расстояние
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», II функциональная группа				
1.	Бег на 60 м.	С	Не более	
			9,5	10,6
2.	Бег на 150м.	С	24,5	27,0
3.	Бег на 30 м.	Кол-во раз	5,2	5,5
4.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 3 кг вперед двумя руками от груди (максимальное расстояние)	Кол-во раз	Не менее	
			1	-
5.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (максимальное расстояние	Кол-во раз	-	1
6.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Кол-во раз	1	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции», II функциональная группа				
1.	Бег на 1000м.	Мин,с	Не более	
			3.15	4.10
2.	Бег на 150м.	С	25.5	30.0
3.	Бег на 300м.	С	55.0	70.0
4.	Бег 60 м.	С	9,5	11,5
5.	И.П.- стоя. Бросок медицинбола весом 3 кг вперед двумя руками от груди (максимальное расстояние)	Кол-во раз	Не менее	
			1	-
6.	И.П.- стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (максимальное расстояние)	Кол-во раз	-	1

Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции», III функциональная группа				
1.	Бег на 1000м.	Мин,с	Не более	
			3,0	3,35
2.	Бег 150 м.	С	24,5	27,0
3.	Бег на 300м	С	52,0	60,0
4.	Бег на 60м.	С	9,2	10,0
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Кол-во раз	Не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», III функциональная группа				
1.	Бег на 60 м.	С	Не более	
			8,8	9,0
2.	Бег на 150м.	С	20,0	25,0
3.	Бег на 30 м.	С	4,6	5,0
4.	И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 3 кг вперед двумя руками от груди (максимальное расстояние)	Кол-во раз	Не менее	
			1	-
5.	И.П.- стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (максимальное расстояние)	Кол-во раз	-	1
6.	И.П. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Кол-во раз	1	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» I функциональная группа				
1.	Кистевая динамометрия	Кол-во раз	Не менее	
			23	
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее	
			7	-
3.	Бег на колясках 600м.	Кол-во раз	1	
4.	И.П. – сидя Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (максимальное расстояние	М	Не менее	
			9	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» II, III функциональная группа				
1.	И.П. – стоя или сидя. бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	М	Не менее	
			10	

2.	Бег на 800м За минимальное время	Кол-во раз	1	
3.	Кистевая динамометрия	Кг	25	
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Кол-во раз	1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	-	15
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	9	-
7.	И.П. – прыжки через скамейку 1 мин.	Кол-во раз	60	
Для спортивной дисциплины «бочча»				
1.	И.П.- стоя или сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	Кол-во мячей, попавших в цель	Не менее 8	
2.	И.П. – сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	Кол-во раз	1	
3.	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	Кол-во успешных попыток	8	
4.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3,5,7 м. по 10 попыток на каждом расстоянии	Кол-во успешных попыток	8	
5.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	Кол-во успешных попыток	8	
Для спортивной дисциплины «стрельба из лука» I, II, III функциональные группы				
1.	Бег на 1000м. или бег на коляске 400м (в зависимости от поражения ПОДА (за минимальное время)	Кол-во раз	Не менее 1	
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	Кол-во раз	Максимальное	
3.	Кистевая динамометрия максимальная	Кг	Не менее 28	

4.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Кол-во раз	Максимальное
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину смета.	Кол-во раз	1
6.	И.П.- сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками из-за головы (максимальное расстояние)	Кол-во раз	1
7.	Натяжение тетивы лука до касания подбородка	Кол-во раз	15
8.	И.П. – сидя или стоя. Удержание растянутого лука в позе изготовки (максимальное время)	Кол-во раз	1
Уровень спортивной квалификации			
1.	Для спортиных дисциплин: легкая атлетика- бег на короткие дистанции, легкая атлетика- бег на средние и длинные дистанции; настольный теннис.	Спортивный разряд «мастер спорта России»	
2.	Для спортивных дисциплин: бочча	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

Нормативы общей и специальной физической подготовки для проведения промежуточной и итоговой аттестации на этапе начальной подготовки по виду спорта «Спорт глухих»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
Для спортивной дисциплины «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.	Бег на 100 м	С	17,0	19,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			150	130
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Бег 30 м.	С	Не более	
			7,9	8,4
2.	Прыжки через скакалку	Кол-во раз	Не менее	
			30	20
3.	Прыжок в длину с места толчком	см	150	110
4.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку (за 30с.)	Кол-во раз	15	10
5.	Метание мяча для настольного тенниса	М	3	2,5

Для спортивной дисциплины «шахматы»				
1.	Бег 30м.	С	Не более	
			7.9	8.2
2.	Челночный бег 3*10м.	С	10.4	10.9
			Не менее	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	125	100
4.	Приседания без остановки	Кол-во раз	6	4
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	7	4

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для проведения промежуточной и итоговой аттестации на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта
«Спорт глухих»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег на 30 м. с ходу	С	Не более	
			3,7	4,3
2.	Бег на 300 м	С	60,0	55,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			180	160
4.	Тройной прыжок в длину с места	См	520	560
5.	Приседания с весом 25 кг	Кол-во раз	5	3
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции				
1.	Бег на 60 м. с ходу	С	Не более	
			9,8	10,5
2.	Бег на 300 м.	С	55,0	60,0
3.	Бег на 2000 м.	Мин, с	-	10,0
4.	Бег на 3000 м.	Мин,с	13,0	-
5.	Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			580	550
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Бег 60 м.	С	Не более	
			10,3	11,0
2.	Удар накатом справа налево, но диагонали	Кол-во раз	Не менее	
			20	18
3.	Прыжок в длину с места толчком	см	170	140

4.	Бег 12 мин.	М	2300	2600
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	30	25
6.	Удар подрезкой слева направо	Кол-во раз	25	20
Для спортивной дисциплины «шахматы»				
1.	Бег 30м	С	Не более	
			7.0	7.8
2.	Челночный бег3*10м	С	10.1	10.7
			Не менее	
3.	Приседания без остановки	Кол-во раз	10	8
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	125	100
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	9	5
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика», «настольный теннис», «шахматы».				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для проведения промежуточной и итоговой аттестации на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Спорт глухих»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег на 30 м. с ходу	С	Не более	
			3,2	3,6
2.	Бег на 300 м	С	45,0	60,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			230	200

4.	Тройной прыжок в длину с места	См	700	580
5.	Приседания с весом 25 кг	Кг	55	40
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции				
1.	Бег на 60 м. с ходу	С	Не более	
			9,0	10,0
2.	Бег на 300 м.	С	45,0	55,0
3.	Бег на 2000 м.	Мин, с	-	9,0
4.	Бег на 3000 м.	Мин, с	12,0	-
5.	Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			650	580
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Бег 60 м.	С	Не более	
			10,5	11,0
2.	Челночный бег 3*10м	С	10,0	11,0
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	Не менее	
			10	
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	Кол-во раз	10	5
Для спортивной дисциплины «шахматы»				
1.	Бег 30 метров	С	Не более	
			7,9	8,2
2.	Челночный бег	С	10,4	10,9
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			7	4
4.	Приседания без остановки	Кол-во раз	6	4
5.	Прыжок в лину с места толчком двумя ногами	См	125	100
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика», «настольный теннис».				
1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для проведения промежуточной и итоговой аттестации на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «Спорт глухих»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив

Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег на 30 м. с ходу	С	Не более	
			2,8	3,2
2.	Бег на 300 м	С	39,0	55,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			270	230
4.	Тройной прыжок в длину с места	См	750	600
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции				
1.	Бег на 60 м. с ходу	С	Не более	
			8,0	8,5
2.	Бег на 300 м.	С	40,0	50,0
3.	Бег на 2000 м.	Мин, с	-	7,30
4.	Бег на 3000 м.	Мин, с	9,30	-
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Бег 60 м.	С	Не более	
			8,5	
	Бег 800 м.	Мин, с	3,0	
2.	Челночный бег 3*10м	С	9,5	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	Не менее	
			35	
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	Кол-во раз	10	
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика», «настольный теннис».				
1.	Спортивное звание «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса»			

Нормативы общей и специальной физической подготовки для проведения промежуточной и итоговой аттестации на этапе начальной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			До года		Свыше года	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «футбол»						
1.	Бег на 30 м. с ходу	С	Не более			
			6,7	-	6,6	-
2.	Бег на 60 м	С	12,7	-	12,6	-
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее			
			80	-	81	-

4.	Челночный бег 3*10м	Не более с.	11,6	-	11,5	-
5.	Непрерывный бег в свободном темпе	Мин	10	-	11	-
6.	Прыжок вверх с места со взмахом руки	См	12	-	13	-
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»						
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее			
			3	2	4	3
2.	Маховые движения рук в положении лежа на спине	Мин	Не менее			
			2	1,5	2,5	2,0
3.	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Раз	3	2	4	3
4.	Многоскок (5 прыжков)	М	3,5	3	3,6	3,1
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»						
1.	Бег на 30 м.	С	Не более			
			6,7	7,5	6,6	7,7
2.	Бег на 60 м.	С	12,7	13,7	13,0	14,1
3.	Бег на 600м.	-	Без учета времени	-	Без учета времени	-
4.	Бег на 400м.	-	-	Без учета времени	-	Без учета времени
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика» бег на короткие дистанции						
1.	Бег на 20м. с ходу	С	Не более			
			4,1	5,1	4,0	5,0
2.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	Кол-во раз	Не менее			
			6	4	8	6
3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	Кол-во раз	15	10	20	15
4.	Прыжок в длину с места	См	80	70	81	71
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика» бег на средние дистанции						

1.	Бег на 60 м.	С	Не более			
			12,0	13,0	11,0	12,0
2.	Бег 300 м.	Мин,с	1.15	1.30	1.10	1.25
3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	Кол-во раз	Не менее			
			15	10	20	15
4.	Прыжок в длину с места	См	80	70	110	100
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика» бег на длинные дистанции, кросс						
1.	Бег 60 м.	с	Не более			
			12,0	13,0	11,0	12,0
2.	Бег на 300 м.	Мин,с	1.15	1.30	1.10	1.25
3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	Кол-во раз	Не менее			
			15	10	20	15
4.	Прыжок в длину с места	См.	80	70	110	100

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для проведения промежуточной и итоговой аттестации на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
Для спортивной дисциплины «футбол»				
1.	Бег на 30 м. с ходу	С	Не более	
			5,9	-
2.	Бег на 15 м. с высокого старта	С	3,6	-
3.	Бег на 15 м. с ходу	С	3,2	-
4.	Бег на 30 м. с ходу	С	5,6	-
5.	Бег на 1500м	Мин	7	-
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			120	-
7.	Тройной прыжок в длину с места	См	450	-
8.	Прыжок вверх без взмаха руками	См	9	-
9.	Прыжок вверх со взмахом руками	См	15	-
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
1.	Бег на 60 м.	С	Не более	
			-	12,5

2.	Бег на 100м	С	14,5	-
3.	Бег на 800 м.	мин	-	5,0
4.	Бег на 1000 м.	Мин, с	4,45	-
5.	Бег на 3000 м.	Мин,с	13,0	-
6.	Лыжи классический стиль 5 км	Мин	Не более	
			23,00	-
7.	Лыжи классический стиль 2,5 км	Мин	-	14,00
8.	Лыжи свободный стиль 5 км	Мин	22,0	-
9.	Лыжи свободный стиль 2,5 км	Мин	-	13,00
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			9	5
2.	Кистевая динамометрия	Кг	10	8
3.	Бросок медицинбола весом 1 кг. Двумя руками из-за головы из положения сидя	М	4,5	3,8
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	14	10
5.	Удар подрезкой слева направо	Кол-во раз	25	20
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика» бег на короткие дистанции				
1.	Бег на 20 м. с ходу	С	Не более	
			2,9	3,5
2.	Бег на 100 м.	С	13,8	14,9
3.	Прыжок в длину с места	См	Не менее	
			150	130
4.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	Кол-во раз	10	8
5.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	Кол-во раз	30	25
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика» бег средние дистанции				
1.	Бег на 60 м.	С	Не более	
			10,0	11,0
2.	Бег на 1000 м.	Мин,с	5.00	5.30
3.	Прыжок в длину с места	См.	Не менее	
			150	130
4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	Кол-во раз	30	25
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика» бег на длинные дистанции, кросс				
1.	Бег 100 м.	С	Не более	
			15,0	17,0
2.	Бег 3000 м.	Мин,с	15.00	-

3.	Бег 2000 м.	Мин,с	-	13.00
4.	Прыжок в длину с места	См	Не менее	
			150	130
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «футбол», «настольный теннис», «лыжные гонки», «легкая атлетика».				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,	
3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды -«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для проведения промежуточной и итоговой аттестации на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
Для спортивной дисциплины «футбол»				
1.	Бег на 30 м. с высокого старта	С	Не более	
			5,2	-
2.	Бег на 15 м. с высокого старта	С	2,7	-
3.	Бег на 15 м. с ходу	С	2,5	-
4.	Бег на 30 м. с ходу	С	5,6	-
5.	Бег на 1500м	Мин	5,30	-
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			200	-
8.	Прыжок вверх без взмаха руками	См	12	-
9.	Прыжок вверх со взмахом руками	См	20	-
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
1.	Бег на 60 м.	С	Не более	
			-	12,0
2.	Бег на 100м	С	14,3	-
3.	Бег на 800 м.	мин	-	3,45
4.	Бег на 1000 м.	Мин, с	3,45	-
5.	Бег на 3000 м.	Мин,с	13,0	-
6.	Лыжи классический стиль 5 км	Мин	Не более	
			17,40	-

7.	Лыжи классический стиль 2,5 км	Мин	-	10,30
8.	Лыжи свободный стиль 10 км	Мин	34,45	-
9.	Лыжи свободный стиль 5 км	Мин	-	19,30
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			15	8
2.	Кистевая динамометрия	Кг	20	16
3.	Бросок медицинбола весом 1 кг. Двумя руками из-за головы из положения сидя	М	5,50	4,80
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	23	17
5.	Удар подрезкой слева направо	Кол-во раз	25	20
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика» бег на короткие дистанции				
1.	Бег на 20 м. с ходу	С	Не более	
			2,8	3,2
2.	Бег на 100 м.	С	12,8	14,0
3.	Прыжок в длину с места	См	Не менее	
			220	190
4.	Присед-вставание со штангой на плечах	Кг	60	40
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	35	30
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика» бег на средние дистанции				
1.	Бег на 100 м.	С	Не более	
			9,5	10,0
2.	Бег на 1000 м.	Мин,с	4,40	5,15
3.	Прыжок в длину с места	См	Не менее	
			220	180
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	35	30
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика» бег на длинные дистанции, кросс				
1.	Бег на 100 м.	С	Не более	
			13,9	15,8
2.	Бег на 2000 м.	Мин,с	-	12,00
3.	Бег на 3000 м.	Мин,с	13,0	-
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	Не менее	
			35	30
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «футбол»,				
Спортивный разряд – «первый спортивный разряд»				
Для спортивных дисциплин «настольный теннис», «лыжные гонки», «легкая атлетика»				
1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для проведения промежуточной и итоговой аттестации на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
Для спортивной дисциплины «футбол»				
1.	Бег на 30 м. с высокого старта	С	Не более	
			4,2	-
2.	Бег на 15 м. с высокого старта	С	2,6	-
3.	Бег на 15 м. с ходу	С	2,4	-
5.	Бег на 1500м	Мин	4,00	-
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			230	-
8.	Прыжок вверх без взмаха руками	См	16	-
9.	Прыжок вверх со взмахом руками	См	27	-
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
1.	Бег на 60 м.	С	Не более	
			-	11,4
2.	Бег на 100м	С	13,9	-
3.	Бег на 800 м.	мин	-	3,00
4.	Бег на 1000 м.	Мин, с	3,30	-
5.	Бег на 3000 м.	Мин,с	13,0	-
6.	Лыжи классический стиль 10 км	Мин	Не более	
			35,25	-
7.	Лыжи классический стиль 5 км	Мин	-	18,55
8.	Лыжи свободный стиль 10 км	Мин	32,55	-
9.	Лыжи свободный стиль 5 км	Мин	-	18,00
	Кросс 3 км	Мин,с	12,15	-
	Кросс 2 км	Мин,с	-	9,35
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			-	10
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках	Раз	20	-
	Сгибание и разгибание рук из виса на перекладине	Раз	8	-
2.	Кистевая динамометрия	Кг	22	17

3.	Бросок медицинбола весом 1 кг. Двумя руками из-за головы из положения сидя	М	9,0	5,50
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	-	22
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика» бег на короткие дистанции				
1.	Бег на 20 м. с ходу	С	Не более	
			2,5	2,9
2.	Бег на 100 м.	С	12,6	13,8
3.	Прыжок в длину с места	См	Не менее	
			250	220
4.	Присед-вставание со штангой на плечах	Кг	65	45
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	40	35
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика» бег на средние дистанции				
1.	Бег на 100 м.	С	Не более	
			9,0	9,5
2.	Бег на 1000 м.	Мин,с	4,30	5,10
3.	Прыжок в длину с места	См	Не менее	
			230	210
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	35	30
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика» бег на длинные дистанции, кросс				
1.	Бег на 100 м.	С	Не более	
			13,5	15,0
2.	Бег на 2000 м.	Мин,с	-	11,30
3.	Бег на 3000 м.	Мин,с	12,30	-
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	Не менее	
			35	30
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «футбол»,				
Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»				
Для спортивных дисциплин «настольный теннис», «лыжные гонки», «легкая атлетика»				
1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

Нормативы общей и специальной физической подготовки для проведения промежуточной и итоговой аттестации на этапе начальной подготовки по виду спорта «спорт слепых»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив
Для спортивной дисциплины «Шахматы», «Шашки»			
1.	Бег на 30 м.	С	Без учета времени

2.	Прыжок в длину с места (в координации)	Кол-во раз	Не менее 1
3.	Прыжок вверх с места (в координации)	Кол-во раз	1
Для спортивной дисциплины «Настольный теннис» В1			
1.	Бег 30 метров	С	Без учета времени
2.	Приседания	Кол-во раз	Не менее 5
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее 3/2
Для спортивной дисциплины «Настольный теннис» В2,В3			
1.	Бег 30 метров	С	Без учета времени
2.	Приседания	Кол-во раз	Не менее 10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее 3

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для проведения промежуточной и итоговой аттестации на учебно-тренировочном этап (этапе спортивной специализации) по виду спорта «спорт слепых»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив
Для спортивной дисциплины «Шахматы», «Шашки»			
1.	Челночный бег 3*10 м.	С	Не более 15,0
2.	Бег на 400 м	Мин,С	8,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее 120
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	Кол-во раз	6
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	6
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 1 мин.)	Кол-во раз	4
Уровень спортивной квалификации			
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «Шахматы», «Шашки».			
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для проведения промежуточной и итоговой аттестации на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт слепых»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив
Для спортивной дисциплины «Шахматы», «Шашки»			
1.	Бег на 60 м.	С	Не более 13,0
2.	Бег на 1500м	Мин,с	Без учета времени
3.	Челночный бег 10*9 м	С	55,0
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	Не менее 12
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	5
6.	Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа на животе (за 90 с)	Кол-во раз	20
Уровень спортивной квалификации			
1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для проведения промежуточной и итоговой аттестации на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт слепых»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив
Для спортивной дисциплины «Шахматы», «Шашки»			
1.	Бег на 60 м.	С	Не более 13,0
2.	Бег на 1500м	Мин,с	Без учета времени
3.	Челночный бег 10*9 м	С	55,0
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	Не менее 12
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	5
6.	Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа на животе (за 90 с)	Кол-во раз	20
Уровень спортивной квалификации			
1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

Нормативы общей физической подготовки для проведения аттестации групп физкультурно-оздоровительной направленности

№	Упражнения	Ед. измерения	Норматив
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол раз	Не менее 1 раза
2	Поднимание туловищ из положения лежа на спине	Кол раз	Не менее 1 раза
3	Бег 30 м	Сек	Не более 10 сек