

Приложение № 5  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «спорт лиц  
с интеллектуальными нарушениями»

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)*	
	Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: академическая гребля		
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 2 кг (не менее 10 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 2 кг (не менее 5 раз)
Сила	Подъем туловища лежа на животе (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на животе (не менее 5 раз)
	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 7 кг)	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 5 кг)
Выносливость	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 2 мин)	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1,5 мин)
Для спортивной дисциплины: бадминтон		
Скорость	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7,5 с)
Координация	Челночный бег 6х5 м (не более 12 с)	Челночный бег 6х5 м (не более 13,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
	Метание волана (не менее 4 м)	Метание волана (не менее 3 м)
Для спортивной дисциплины: баскетбол		
Скорость	Бег на 20 м (не более 4,8 с)	Бег на 20 м (не более 5,2 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 12,2 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 13,1 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Для спортивной дисциплины: баскетбол 3х3		
Скорость	Бег на 20 м (не более 4,8 с)	Бег на 20 м (не более 5,2 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 12,2 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 13,1 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 85 см)	Прыжок в длину с места (не менее 75 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	Прыжок вверх с места со взмахом руками

	(не более 11,6 с)	(не более 12,2 с)
Для спортивной дисциплины: дзюдо		
Скорость	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7,5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 11,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12,2 с)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Для спортивных дисциплин: выездка, конкур, пробег		
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти прямо (5 оборотов не более чем за 30 с)	
Координация	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 3 с)	
Силовая выносливость	Приседание без остановки (не менее 5 раз)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)	
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 4,1 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 16,7 с)	Бег 100 м (не более 18,0 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Для спортивной дисциплины: бег на средние дистанции		
Скорость	Бег 100 м (не более 17,2 с)	Бег 100 м (не более 18,5 с)
Выносливость	Бег 600 м (не более 2 мин 20 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 50 с)
Сила	Приседание за 15 с (не менее 6 раз)	Приседание за 15 с (не менее 5 раз)
Для спортивной дисциплины: бег на длинные дистанции		
Сила	Приседание за 15 с (не менее 7 раз)	Приседание за 15 с (не менее 5 раз)
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин 25 с)	Бег 800 м (не более 7 мин)
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 7 с)
Для спортивной дисциплины: ходьба		
Сила	Приседание за 15 с (не менее 6 раз)	Приседание за 15 с (не менее 5 раз)

Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 7 мин 20 с)
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 7,5 с)
Для спортивной дисциплины: прыжки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 4,1 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 16,7 с)	Бег 100 м (не более 18 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)
Для спортивных дисциплин: метание, толкание		
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 7 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 75 см)
	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг (не менее 6 раз)	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг (не менее 4 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)
Для спортивной дисциплины: многоборье		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 4,1 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 5,6 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг (не менее 6 раз)	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг (не менее 4 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)
Выносливость	Бег 600 м (без учета времени)	Бег 400 м (без учета времени)
Для спортивной дисциплины: лыжные гонки		
Скорость	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 7,5 с)
	Бег 60 м (не более 12,7 с)	Бег 60 м (не более 13,7 с)
Выносливость	Бег 600 м (без учета времени)	Бег 400 м (без учета времени)
Для спортивной дисциплины: настольный теннис		
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 2 мин)	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1,5 мин)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 3,5 м)	Многоскок 5 прыжков (не менее 3 м)

Приложение № 6  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «спорт лиц  
с интеллектуальными нарушениями»

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)*	
	Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: академическая гребля		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Выносливость	Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке (не менее 2 мин)	Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке (не менее 2 мин 30 с)
	Прохождение дистанции 500 м на гребном эргометре (без учета времени)	Прохождение дистанции 500 м на гребном эргометре (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг (не менее 5 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг (не менее 6 раз)
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 15 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 10 кг)
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола весом 1 кг из положения сидя (не менее 2,7 м)	Бросок медицинбола весом 1 кг из положения сидя (не менее 2,2 м)
Для спортивной дисциплины: бадминтон		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 30 м (не более 6,3 с)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 10 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 8 раз)
	Челночный бег 6х5 м (не более 11 с)	Челночный бег 6х5 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Метание волана (не менее 5 м)	Метание волана (не менее 4 м)
Скоростная выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 30 с)	Бег 400 м (не более 2 мин)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для спортивной дисциплины: баскетбол		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		

	(не менее 9 раз)	(не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 11,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении, пальцы рук ниже линии стоп (не менее 4 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении, пальцы рук ниже линии стоп (не менее 4 см)
Для спортивной дисциплины: дзюдо		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 30 м (не более 6,3 с)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 11,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12 с)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 5 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 6 раз)
Иные спортивные нормативы		
Тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для спортивных дисциплин: выездка, конкур, пробег		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти прямо (7 оборотов не более чем за 25 с)	
Координация	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 5 с)	
	Седловка лошади (не более 25 мин)	
Силовая выносливость	Приседание без остановки (не менее 7 раз)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,5 с)
	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 14,9 с)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 450 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 400 см)
Для спортивной дисциплины: бег на средние дистанции		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 60 м с ходу (не более 12 с)	Бег 60 м с ходу (не более 12,5 с)
	Бег 300 м (не более 1 мин 40 с)	Бег 300 м (не более 2 мин)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 50 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин)
Для спортивной дисциплины: бег на длинные дистанции		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 3,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,5 с)
	Бег 300 м (не более 1 мин 40 с)	Бег 300 м (не более 2 мин)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин)	Бег 2000 м (не более 13 мин)
Для спортивной дисциплины: ходьба		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 3,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,5 с)
	Бег 300 м (не более 1 мин 40 с)	Бег 300 м (не более 2 мин)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 18 мин)	Бег 2000 м (не более 15 мин)
Для спортивной дисциплины: прыжки		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 3,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,5 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 100 м (не более 15,2 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 550 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 440 см)
Для спортивных дисциплин: метание, толкание		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 6,1 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)

	Тройной прыжок в длину с места (не менее 500 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 400 см)
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 40 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 20 кг)
Для спортивной дисциплины: многоборье		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 3,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,5 с)
	Бег 100 м (не более 14,5 с)	Бег 100 м (не более 16 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Бросок медицинбола весом 3 кг (не менее 7 м)	Бросок медицинбола весом 3 кг (не менее 5 м)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин)	Бег 1500 м (не более 8 мин 30 с)
Для спортивной дисциплины: лыжные гонки		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 100 м (не более 14,5 с)	Бег 60 м (не более 12,5 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 5 мин)
	Лыжи классический стиль 5 км (не более 25 мин)	Лыжи классический стиль 2,5 км (не более 15 мин)
	Лыжи свободный стиль 5 км (не более 25 мин)	Лыжи свободный стиль 2,5 км (не более 15 мин)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для спортивной дисциплины: настольный теннис		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 10 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 8 кг)
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4,5 м)	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 3,8 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 14 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Для спортивной дисциплины: пауэрлифтинг		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 17 кг)	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 12 кг)

Приложение № 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «спорт лиц  
с интеллектуальными нарушениями»

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)*	
	Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: академическая гребля		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Выносливость	Гребля в лодке (оценка техники выполнения)	Гребля в лодке (оценка техники выполнения)
	Гребля в лодке 1000 м (без учета времени)	Гребля в лодке 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг (не менее 15 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 4 кг (не менее 12 раз)
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 25 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 15 кг)
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола весом 2 кг из положения сидя (не менее 4 м)	Бросок медицинбола весом 1 кг из положения сидя (не менее 4м)
Для спортивной дисциплины: бадминтон		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
Координация	Челночный бег 6x5 м (не более 9 с)	Челночный бег 6x5 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)
	Метание волана (не менее 8,5м)	Метание волана (не менее 7,5 м)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для спортивной дисциплины: баскетбол		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м (не более 4,1 с)	Бег на 20 м (не более 4,5 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,6 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,6 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)



Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для спортивных дисциплин: конкур, пробеги		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти прямо (7 оборотов не более чем за 20 с)	
Координация	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)	
	Седловка лошади (не более 20 мин)	
Силовая выносливость	Приседание, руки вперед, без остановки (не менее 12 раз)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,8 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,2 с)
	Бег 100 м (не более 12,9 с)	Бег 100 м (не более 14 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 750 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 650 см)
Для спортивной дисциплины: бег на средние дистанции		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин)	Бег 300 м (не более 1 мин 35 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 2 мин 08 с)	Бег 800 м (не более 2 мин 45 с)
	Бег 3000 м (не более 10 мин)	Бег 2000 м (не более 12 мин)
Скорость	Бег 100 м (не более 13,9 с)	Бег 100 м (не более 15,8 с)
Для спортивной дисциплины: бег на длинные дистанции		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 60 м (не более 10,5 с)	Бег на 60 м (не более 11,5 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 2 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 15 с)

	Бег 3000 м (не более 13 мин)	Бег 2000 м (не более 12 мин)
Для спортивной дисциплины: ходьба		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Выносливость	Ходьба 3000 м (не более 16 мин 40 с)	Ходьба 3000 м (не более 19 мин 20 с)
	Ходьба 5000 м (не более 27 мин 20 с)	Ходьба 5000 м (не более 33 мин)
Для спортивной дисциплины: прыжки		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 3 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,7 с)
	Бег 100 м (не более 13,2 с)	Бег 100 м (не более 14,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 270 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 730 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 610 см)
Для спортивных дисциплин: метание, толкание		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)
Скоростно-силовые	Бросок ядра весом 7,26 кг назад (не менее 8 м)	Бросок ядра весом 4 кг назад (не менее 6 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 650 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 550 см)
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 60 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 30 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 70 кг)	Приседание со штангой на плечах (не менее 40 кг)
Для спортивной дисциплины: многоборье		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 3,2 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,9 с)
	Бег 100 м (не более 13,2 с)	Бег 100 м (не более 14,9 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 530 см)
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 50 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 25 кг)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 15 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин 10с)
Для спортивной дисциплины: лыжные гонки		

Приложение № 8  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «спорт лиц  
с интеллектуальными нарушениями»

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные  
спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего  
спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)*	
	Мужчины	Женщины
Для спортивной дисциплины: академическая гребля		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Координация	Гребля в лодке (без учета времени)	Гребля в лодке (без учета времени)
Выносливость	Прохождение в лодке дистанции 5000 м (не более 18 мин)	Прохождение в лодке дистанции 5000 м (не более 20 мин)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 8 кг (не менее 18 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 6 кг (не менее 15 раз)
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 30 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 20 кг)
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола весом 2 кг из положения сидя (не менее 6 м)	Бросок медицинбола весом 1 кг из положения сидя (не менее 6 м)
Для спортивной дисциплины: бадминтон		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 30 м (не более 4,4 с)	Бег на 30 м (не более 4,9 с)
Координация	Челночный бег 6х5 м (не более 8,5 с)	Челночный бег 6х5 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Метание волана (не менее 10 м)	Метание волана (не менее 8 м)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для спортивной дисциплины: баскетбол		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м (не более 3,9 с)	Бег на 20 м (не более 4,25 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,7 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,4 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

	пальцы рук ниже линии стоп (не менее 6 см)	пальцы рук ниже линии стоп (не менее 6 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для спортивной дисциплины: дзюдо		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 60 м (не более 9 с)	Бег на 60 м (не более 10,7 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 50 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин 40 с)
Сила	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 10 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 13 раз)
	Лазанье по канату без помощи ног 4 м (не менее 2 раз)	Лазанье по канату без помощи ног 4 м (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 9 раз)
Иные спортивные нормативы		
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для спортивной дисциплины: выездка		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти прямо (10 оборотов не более чем за 20 с)	
Координация	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с)	
	Седловка лошади (не более 15 мин)	
Силовая выносливость	Приседание, руки вперед, без остановки (не менее 15 раз)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)	
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для спортивных дисциплин: конкур, пробеги		

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти прямо (10 оборотов не более чем за 20 с)	
Координация	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с)	
	Седловка лошади (не более 15 мин)	
Силовая выносливость	Приседание, руки вперед, без остановки (не менее 19 раз)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 12,6 с)	Бег 100 м (не более 13,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 270 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 790 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 680 см)
Силовые качества	Приседание со штангой на плечах (не менее 55 кг)	Приседание со штангой на плечах (не менее 25 кг)
Для спортивной дисциплины: бег на средние дистанции		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Выносливость	Бег 3000 м (не более 9 мин 34 с)	Бег 3000 м (не более 11 мин 30 с)
Скорость	Бег 100 м (не более 13,3 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 255 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
Для спортивной дисциплины: бег на длинные дистанции		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Выносливость	Бег 5000 м (не более 16 мин 45 с)	Бег 5000 м (не более 20 мин 10 с)
Скорость	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 100 м (не более 16 с)
Для спортивной дисциплины: ходьба		
Выносливость	Ходьба 3000 м (не более 16 мин 50 с)	Ходьба 3000 м (не более 18 мин 30 с)
	Ходьба 5000 м (не более 25 мин 40 с)	Ходьба 5000 м (не более 30 мин 20 с)

Для спортивной дисциплины: прыжки		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,2 с)
	Бег 100 м (не более 12,8 с)	Бег 100 м (не более 14,2 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 295 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 810 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 680 см)
Для спортивных дисциплин: метание, толкание		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,7 с)
Скоростно-силовые	Бросок ядра весом 7,26 кг назад (не менее 11 м)	Бросок ядра весом 4 кг назад (не менее 10 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 80 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 40 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 100 кг)	Приседание со штангой на плечах (не менее 55 кг)
Для спортивной дисциплины: многоборье		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,2 с)
	Бег 100 м (не более 13 с)	Бег 100 м (не более 13,6 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 650 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 60 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 30 кг)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)	Бег 800 м (не более 2 мин 55 с)
Для спортивной дисциплины: лыжные гонки		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 100 м (не более 13,9 с)	Бег 60 м (не более 11,4 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 3 мин)
	Кросс 3 км (не более 12 мин 15 с)	Кросс 2 км (не более 9 мин 35 с)
	Лыжи классический стиль 10 км (не более 35 мин 25 с)	Лыжи классический стиль 5 км (не более 18 мин 55 с)