

Приложение № 5  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
спорт лиц с поражением ОДА

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*
Академическая гребля - I, II, III функциональные группы мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 2 мин)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 4 кг (не менее 4 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Подъем туловища лежа на животе (без учета результата)
	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
Академическая гребля - I, II, III функциональные группы женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 2 мин)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 2 кг (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 1 раза)
Скоростно-силовые способности	Подъем туловища лежа на животе (без учета результата)
	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 7 кг)
Баскетбол на колясках - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 90 с)
	Бег 800 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,30 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 12 кг)

	Бег на колясках на 30 м (без учета времени)
Координация	Броски мяча в цель (без учета результата)
Выносливость	Бег на колясках 400 м (без учета времени)
Сила	Бросок медицинбола (1 кг) (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча вперед (в координации)
Конный спорт - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 90 с)
	Бег 800 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 12 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 25 с)
	Бег 3000 м (не более 19 мин)
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 1 мин 9 с)
	Бег 300 м (не более 1 мин 50 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 60 м (не более 32 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки II функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 12,5 с)

	Бег 150 м (не более 38 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,80 м)
	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,7 с)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 25 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 15 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки III функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 11,5 с)
	Бег 150 м (не более 32 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,20 м)
	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,3 с)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 19 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 8 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с)
	Бег 2000 м (не более 14 мин)
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 1 мин 12 с)
	Бег 300 м (не более 2 мин 5 с)
	Бег 600 м (не более 4 мин)
Скоростно-силовые способности	Бег 60 м (не более 40 с)

	В положении сидя выпрямление рук вперёд с грифом штанги весом 5 кг (не менее 6 раз)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 5 кг (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 15 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 12 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3,50 м)
Легкая атлетика – метания II функциональная группа мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,75 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 10,50 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 7,50 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 4,50 м)
Легкая атлетика – метания III функциональная группа мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг от груди (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 16,50 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 13,50 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 5,50 м)

Легкая атлетика – метания I функциональная группа женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 4 раз)
	В положении сидя выпрямление рук вперед с грифом штанги весом 5 кг от груди (не менее 4 раз)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 5 кг от груди (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 13 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 10 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 2,80 м)
Легкая атлетика – метания II функциональная группа женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 7,50 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 6 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 2,50 м)
Легкая атлетика – метания III функциональная группа женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раза)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг от груди (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 12,50 м)

	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 10 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3 м)
Лыжные гонки - I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках на 30 м (без учета времени)
Координация	Прокат «змейкой» на колясках между 5 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 200 м (без учета времени)
Сила	Подъем из положения сидя в упор на руках (самостоятельно)
Силовая выносливость	Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой и левой руками (в координации)
Лыжные гонки - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 15 м (без учета времени)
	Бег на 30 м (без учета времени)
Координация	Челночный бег 3x10 м (без учета времени)
Выносливость	Бег 400 м (без учета времени)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раза)
	Приседание с весом 10 кг (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 3 раз)
	Подъем туловища лежа на животе (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (в координации)
	Прыжок вверх с места (в координации)
	Бросок медицинбола (1 кг) вперед (в координации)
	Бросок медицинбола (1 кг) назад (в координации)
Настольный теннис - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 90 с)
	Бег 800 м (без учета времени)

Приложение № 6  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
спорт лиц с поражением ОДА

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*
Академическая гребля - I, II, III функциональные группы мужчины	
Выносливость, координация	Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке (не менее 2 мин)
	Прохождение дистанции 500 м на гребном эргометре (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 14 кг)
	Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя (не менее 3 м)
Академическая гребля - I, II, III функциональные группы женщины	
Выносливость, координация	Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке (не менее 2 мин)
	Прохождение дистанции 500 м на гребном эргометре (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
	Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя (не менее 3 м)
Баскетбол на колясках - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 18 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя двумя руками из-за головы (не менее 4,80 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 25 раз)

Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
	Приседание с весом 10 кг (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (205 см)
	Прыжок вверх с места (35 см)
	Бросок медицинбола (2 кг) вперед (в координации)
	Бросок медицинбола (2 кг) назад (в координации)
Техническое мастерство	Спуск прямо на склоне в стойке скоростного спуска с преодолением бугров 10–12° (оценка техники выполнения)
	Прохождение трассы слалома-гиганта с преодолением 5 ворот на склоне 10–12° (оценка техники выполнения)
Кёрлинг на колясках - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках на 30 м (без учета времени)
	Бег на колясках на 45 м (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 400 м (без учета времени)
Сила	Бросок медицинбола (1 кг) (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок мяча вперед (в координации) (без учета времени)
Техническое мастерство	Участие в спортивных соревнованиях по кёрлингу (не менее 2 соревнований)
Конный спорт - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 19 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 5,30 м)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук из вися (не менее 7 раз)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины	



Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 40 с)
	Бег 3000 м (не более 16 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 42 с)
	Бег 300 м (не более 1 мин 10 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин 18 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 60 м (не более 25 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки II функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 11,5 с)
	Бег 150 м (не более 35 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5 м)
	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,3 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции II функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 20 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки III функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 11,2 с)
	Бег 150 м (не более 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,10 м)

	Бег на 30 м (не более 6,1 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,2 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции III функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 15,5 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 3 с)
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции III функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 20 с)
	Бег 2000 м (не более 12 мин)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 15 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег 60 м (не более 11,5 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 40 с)
	Бег 2000 м (не более 12 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 55 с)
	Бег 300 м (не более 1 мин 40 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 60 м (не более 29 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)

<p>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки          II функциональная группа          женщины</p>	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 12,5 с)
	Бег 150 м (не более 46 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,20 м)
	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)
<p>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции          II функциональная группа          женщины</p>	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 30 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 30 с)
<p>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки          III функциональная группа          женщины</p>	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 11,8 с)
	Бег 150 м (не более 34,5 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,4 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,75 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,50 м)
	Бег 60 м (не более 11,5 с)
<p>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции          III функциональная группа          женщины</p>	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 27 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 25 с)

Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции III функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с)
	Бег 2000 м (не более 14 мин)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 22 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 20 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,75 м)
	Бег 60 м (не более 12 с)
Легкая атлетика – метания I функциональная группа мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
	В положении сидя выпрямление рук вперед с грифом штанги весом 12 кг (не менее 6 раз)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом 15 кг от груди (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 24 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 19 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 5,50 м)
Легкая атлетика – метания II функциональная группа мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,6 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 13 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 10,50 м)

	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 5,50 м)
Легкая атлетика – метания III функциональная группа мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,2 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 18 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 16,50 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 6,20 м)
Легкая атлетика – метания I функциональная группа женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 7 раз)
	В положении сидя выпрямление рук вперед с грифом штанги весом 12 кг от груди (не менее 4 раз)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 17 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 14 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3,80 м)
Легкая атлетика – метания II функциональная группа женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)

	левши) (не менее 9 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 7,80 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3,20 м)
Легкая атлетика - метания III функциональная группа женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 14 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 12 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3,80 м)
Лыжные гонки - I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках 60 м (не менее 15 с)
Координация	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 400 м (не менее 2 мин)
Сила	Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно) (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Попеременная тяга руками резинового амортизатора (не менее 3 мин)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой и левой руками (не менее 3 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 1 соревнования)
Лыжные гонки - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не менее 6 с)
	Бег 60 м (не менее 11 с)

Приложение № 7  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
спорт лиц с поражением ОДА

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) *
Академическая гребля – I, II, III функциональные группы мужчины	
Координация	Гребля в лодке (оценка техники выполнения)
Выносливость	Гребля в лодке 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 18 кг)
	Бросок медицинбола (2 кг) из положения сидя (не менее 4 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта России
Академическая гребля - I, II, III функциональные группы женщины	
Координация	Гребля в лодке (оценка техники выполнения)
Выносливость	Гребля в лодке 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 4 кг (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 13 кг)
	Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя (не менее 4 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Баскетбол на колясках – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках 100 м (не более 28 с)
Координация	Прокат «змейкой» на колясках между 5 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 800 м (не более 4 мин)

Скоростно-силовые способности	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Участие в спортивных соревнованиях по кёрлингу на колясках (не менее 3 спортивных соревнований)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд
Конный спорт – I, II, III функциональные группы мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 110 кг)
	Жим штанги в положении лежа на спине на скамье под углом 45° (не менее 95 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 29 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 25 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Конный спорт - I, II, III функциональные группы женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 70 кг)
	Жим штанги в положении лежа на спине на скамье под углом 45° (не менее 60 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 23 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 20 м)
Спортивный разряд	Кандадат в мастера спорта
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, I функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 24 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 60 м (не более 16,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,4 с)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 45 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 30 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта



Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, I функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 25 с)
	Бег 3000 м (не более 7 мин 45 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 50 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 28,5 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 150 м (не более 26 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки II функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9,5 с)
	Бег 150 м (не более 23 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,20 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,90 м)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 47 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин 5 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, II функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 30 с)
	Бег 2000 м (не более 7 мин 20 с)
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 23 с)
	Бег 300 м (не более 58 с)

	Бег 600 м (не более 2 мин 8 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег 60 м (не более 10,1 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки III функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 8,3 с)
	Бег 150 м (не более 19 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,6 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,40 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,60 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции III функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 43,5 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 41 с)
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции III функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 59 с)
	Бег 2000 м (не более 6 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 600 м (не более 1 мин 42 с)
	Бег 300 м (не более 48 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)
	Бег 60 м (не более 9,2 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, I функциональная группа женщины	
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 29 с)
	Бег 300 м (не более 55,5 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 50 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 60 м (не более 19,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,7 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 6 с)
	Бег 2000 м (не более 6 мин 25 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 2 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 48 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 150 м (не более 30,5 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки II функциональная группа женщины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 10 с)
	Бег 150 м (не более 30,5 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,4 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,20 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции II функциональная группа женщины	

	Бег 2000 м (не более 8 мин 4 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 0,5 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин 9 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,05 м)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – метания I функциональная группа мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 90 кг)
	Жим штанги в положении лежа на спине на наклонной скамье 45° (не менее 80 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 29 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 25 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,70 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,20 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – метания II функциональная группа мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 100 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 90 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 10,50 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,20 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 9,50 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 26 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 23,50 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Легкая атлетика – метания III функциональная группа мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 110 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 120 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 10,50 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 9,10 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 11 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 42 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 37,50 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – метания I функциональная группа женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 70 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 23 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 20 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,20 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 4,40 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – метания II функциональная группа женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 75 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 70 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 6,50 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,20 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 6,50 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)

	левши) (не менее 18 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 16,50 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – метания III функциональная группа женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 80 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 90 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 8 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,50 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 29 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 26,50 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Лыжные гонки - I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках 60 м (не более 15 с)
Координация	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 400 м (не более 2 мин)
Сила	Подъем из положения сидя в упор на руках (самостоятельно) (не более 5 раз)
Силовая выносливость	Попеременная тяга руками резинового амортизатора (не менее 3 мин)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой и левой руками (на личный результат)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 1 соревнования)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Лыжные гонки – II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)

Приложение № 8  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
спорт лиц с поражением ОДА

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*
Академическая гребля – I, II, III функциональные группы мужчины	
Координация	Гребля в лодке (без учета времени)
Выносливость	Прохождение в лодке дистанции 5000 м (одиночка – до 25 мин; двойка – до 20 мин; четверка – до 18 мин)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 8 кг (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 24 кг)
	Бросок медицинбола (2 кг) из положения сидя (не менее 6 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Академическая гребля – I, II, III функциональные группы женщины	
Координация	Гребля в лодке (без учета времени)
Выносливость	Прохождение в лодке дистанции 5000 м (одиночка – до 26 мин; двойка – до 20 мин; четверка до 18 мин)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 6 кг (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 19 кг)
	Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя (не менее 6 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Баскетбол на колясках – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках 100 м (не более 26 с)
Координация	Прокат «змейкой» на колясках между 7 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 800 м (не более 3 мин 45 с)

Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции I функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 21,5 с)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 42 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 24 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 60 м (не более 14,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 18 с)
	Бег 3000 м (не более 7 мин 38 с)
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 25,5 с)
	Бег 300 м (не более 48 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 22 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки II функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9 с)
	Бег 150 м (не более 21,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,30 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,25 м)
	Бег на 30 м (не более 5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции II функциональная группа мужчины	



Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 45,5 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 55 с)
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, II функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 15 с)
	Бег 3000 м (не более 6 мин 50 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 50 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 53 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
	Бег 60 м (не более 9,7 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки III функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 7,8 с)
	Бег 150 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,4 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,3 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,45 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,70 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции III функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 39,5 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 30 с)
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, III функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 43 с)
	Бег 2000 м (не более 5 мин 55 с)

Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 44 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 34 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,40 м)
	Бег 60 м (не более 8,7 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции I функциональная группа женщины	
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 26 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м с ходу (не более 3,2 с)
	Бег 60 м (не более 17 с)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 52 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 46,5 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, I функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 55 с)
	Бег 2000 м (не более 6 мин 10 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 58 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 41,5 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 150 м (не более 29,5 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки II функциональная группа женщины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9,7 с)
	Бег 150 м (не более 28,2 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,3 с)
	Прыжок в длину с места

	(не менее 2,05 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
	Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, II функциональная группа женщины
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 4 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин 26 с)
	Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, II функциональная группа женщины
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 26 с)
	Бег 2000 м (не более 12 мин)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 22 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 12 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м)
	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
	Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки III функциональная группа женщины
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 8,8 с)
	Бег 150 м (не более 21 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,9 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,8 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,70 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
	Легкая атлетика – бег на короткие дистанции III функциональная группа женщины
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 53 с)
	Бег 600 м

	(не более 1 мин 51 с)
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции III функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с)
	Бег 2000 м (не более 7 мин 21 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 55,5 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин 2 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег 60 м (не более 9,2 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – метания I функциональная группа мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 110 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 33 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 28 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 9,20 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 6 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – метания II функциональная группа мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 120 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 110 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 12,50 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 8,50 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 10,50 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)

	левши) (не менее 29,50 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 28 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – метания III функциональная группа мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 130 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 140 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 13,20 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 10 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 11,50 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 46 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 42,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – метания I функциональная группа женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 80 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 26 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 26 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 6,50 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,20 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – метания II функциональная группа женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 85 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 90 кг)

Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 7,50 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,80 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,20 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 22 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 19,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – метания III функциональная группа женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 90 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 110 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 9,50 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,70 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 8,50 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 33 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 31 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Лыжные гонки - I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 100 м (не более 25 с)
	Бег 200 м (не более 55 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Сила	Подъем из положения сидя в упор на руках самостоятельно (не менее 12 раз)
Техническое мастерство	Участие в зимних соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 10 стартов)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Лыжные гонки - II, III функциональные группы мужчины, женщины	