

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)

	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)

Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 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)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м)
Парусный спорт – класс «Скуд 18», парусный спорт – класс «Сонар», парусный спорт – класс 2,4 метра I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Координация	Из исходного положения сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола, удержание равновесия (не менее 1 мин)
Выносливость	Плавание 400 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища (не менее 15 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 10 раз)
Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы мужчины	
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 17 кг)
Скоростно-силовые способности	Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (не менее 4 м)
Силовая выносливость	Из исходного положения в упоре на брусьях на прямых руках сгибание и разгибание рук (не менее 3 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы женщины	
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 16 кг)
Скоростно-силовые способности	Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (не менее 4 м)
Силовая выносливость	Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища (не менее 15 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 4 раз)
Плавание - I функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 30 с)

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)

Координация	Челночный бег 3x10 м (не менее 10 с)
Выносливость	Бег 400 м (2 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
	Приседание с весом 10 кг (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на животе (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,05 м)
	Прыжок вверх с места (не менее 35 см)
	Бросок медицинбола (2 кг) вперед (в координации)
	Бросок медицинбола (2 кг) назад (в координации)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 1 соревнования)
Настольный теннис - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 18 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4,80 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 25 раз)
	Сгибание- разгибание рук из упора лежа (не менее 7 раз)
Парусный спорт – класс «Скуд 18», парусный спорт – класс «Сонар», парусный спорт – класс 2,4 метра I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Координация	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче не касаясь ногами пола (не менее 1 мин)
Выносливость	Плавание 400 м (без учета времени)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание туловища с закрепленными ногами на тренажере откренивания (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз)
	Сгибание рук из виса на перекладине (кроме женщин)

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)

Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 9 раз)
	Приседание с весом 15 кг (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 40 см)
	Бросок медицинбола (3 кг) вперед в координации (не менее 8 м)
	Бросок медицинбола (3 кг) назад в координации (не менее 8 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 2 соревнований)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Настольный теннис – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках 100 м (не более 28 с)
	Прокат «змейкой» на колясках между 5 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 800 м (не более 4 мин)
Сила	Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно) (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно) (не менее 45 с)
Скоростно-силовые способности	Толкание медицинбола (1 кг) правой рукой вперед (не менее 8 раз)
	Толкание медицинбола (1 кг) левой рукой вперед (не менее 8 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Парусный спорт – класс «Скуд 18», парусный спорт – класс «Сонар», парусный спорт – класс 2,4 метра – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Координация	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола (не менее 2 мин)
Выносливость	Плавание 400 м (не более 9 мин)

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)

Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
	Бег 100 м (не более 13 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
	Приседание с весом 15 кг (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Бросок медицинбола (5 кг) назад (не менее 10 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 15 стартов)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Настольный теннис – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 28 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 9 м)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине (не менее 9 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Парусный спорт – класс «Скуд 18», парусный спорт – класс «Сонар», парусный спорт – класс 2,4 метра I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Координация	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола (не менее 2,5 мин)
Выносливость	Плавание 400 м (не более 8 мин)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 25 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (кроме женщин) (не менее 12 раз)
	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 14 кг)