

## Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			Муж.	Жен.
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа)</b>				
1	Прокат «змейкой» на коляске между 5 вешками (за мин. время)	Количество раз	не менее	
			1	
2	Бег на колясках 30м	с	не более	
			19,0	
3	Бег на колясках 100-500м (в зависимости от степени поражения ОДА) за мин. время	Количество раз	не менее	
			1	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	Максимальное	
5	И.П.-сидя. Метание теннисного мяча правой и левой рукой (на макс.расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис (II,III функциональные группы)</b>				
1	И.П.-лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			90,0	
2	Бег 200-500м (в зависимости от степени поражения ОДА) за мин. время	Количество раз	не менее	
			1	
3	И.П.-стоя. Прыжки через скакалку	Мин	не менее	
			1	
4	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1кг	Количество раз	не менее	
			12	
5	Бег на 30м	с	не более	
			15,0	
6	Бег змейкой между 5 фишками (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	
7	И.П.-сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	Количество раз	максимальное	
8	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	не менее	
			10	
9	И.П.-стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (в координации, на макс.расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
10	Перемещение приставным шагом (восьмеркой) в 3-х метровом квадрате (за 1 мин.)	Количество раз	не менее	
			10	
11	И.П.-стоя. Прыжки через скамейку	Количество раз	не менее	

	(за 30сек.)		20
--	-------------	--	----

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			Муж.	Жен.
<b>Для спортивной дисциплины плавание (Iфункциональная группа)</b>				
1	И.П.-лежа на спине. Маховая движение рук.	с	не менее	
			60,0	45,0
2	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг.	Количество раз	максимальное	
<b>Для спортивной дисциплины плавание (IIфункциональная группа)</b>				
1	И.П.-лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			60,0	45,0
2	Бег на 400м (за мин. время)	Количество раз	не менее	
			1	
3	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг.	Мин	максимальное	
4	И.П.-стоя. Многоскок из 5 прыжков (на макс.расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
5	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	с	максимальное	
6	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на макс.расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
<b>Для спортивной дисциплины плавание (IIIфункциональная группа)</b>				
1	И.П.-лежа на спине. Маховые движения рук	Мин	не менее	
			1	
2	Бег на 600м (за мин. время)	Количество раз	не менее	
			1	
3	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг.	Количество раз	максимальное	
4	И.П.-стоя. Многоскок из 5 прыжков (на макс.расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
5	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	максимальное	
6	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на макс.расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
<b>Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование (I,II,IIIфункциональные группы)</b>				
1	Преодоление дистанции 500м (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	максимальное	
3	Сгибание и разгибание рук в упоре от поручней кресла коляски	Количество раз	максимальное	
4	Преодоление подъема в 5-8% на расстоянии 20-75м (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	

5	Объем зрительной памяти и оперативное мышление по таблице Шульте (за мин.время)	Количество раз	не менее
			1

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			Муж.	Жен.
<b>Для спортивной дисциплины бочча (Iфункциональная группа)</b>				
1	И.П.-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 мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	
3	И.П.-сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	Количество успешных попыток	не менее	
			4	

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на **учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»:

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			Муж.	Жен.
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис (Iфункциональная группа)</b>				
1	Бег на колясках 500м (за мин. время)	Количество раз	не менее	
			1	
2	Бег на колясках 30м	с	не более	
			17,0	
3	Прокат «змейкой» на колясках между 7 вешками (30м.)	с	не более	
			30,0	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	не менее	
			10	
5	И.П.-сидя. Метание мяча для настольного тенниса по очереди каждой рукой	Мин	не менее	
			2	
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис (II,IIIфункциональные группы)</b>				
1	Бег на 400 м	Мин, с	За минимальное время	
2	Бег на 30 м	с	не более	
			12,0	
3	И.П.-сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1кг двумя руками из-за головы	М	не менее	
			4,80	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	не менее	
			10	
5	И.П.-сидя или стоя. Метание мяча для настольного тенниса по очереди каждой рукой	М	не менее	
			3	

6	И.П.-лежа на спине. Подъем туловища	Количество раз	не менее
			25
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее
			7

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			Муж.	Жен.
<b>Для спортивной дисциплины плавание (Iфункциональная группа)</b>				
1	И.П.-лежа на спине. Имитация плавательных движений рук на суше	с	не менее	
			45,0	40,0
2	Плавание 25 м (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	
3	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	Количество раз	максимальное	
4	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	Количество раз	максимальное	
<b>Для спортивной дисциплины плавание (IIфункциональная группа)</b>				
1	Плавание 50 м (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	
2	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	Количество раз	максимальное	
3	И.П.-стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	максимальное	
5	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	Количество раз	максимальное	
6	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
<b>Для спортивной дисциплины плавание (IIIфункциональная группа)</b>				
1	Плавание 100 м (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	
2	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	Количество раз	максимальное	
3	И.П.-стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное время)	Количество раз	не менее	
			1	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	максимальное	
5	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	Количество раз	максимальное	
6	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
<b>Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование (I,II,IIIфункциональные группы)</b>				
1	Бег или бег на коляске 100м (в зависимости от поражения ОДА) (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	

2	Преодоление дистанции 1000м (за мин.время)	Количество раз	не менее
			1
3	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	максимальное
4	Сгибание и разгибание рук в упоре от поручней коляски	Количество раз	максимальное
5	Преодолеть подъем в 5-8% на расстоянии 20-75м (за мин.время)	Количество раз	не менее
			1
6	Объем зрительной памяти и оперативное мышление по таблице Шульте (за мин.время)	Количество раз	не менее
			1
<b>Для спортивной дисциплины бочча (Ифункциональная группа)</b>			
1	И.П.-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 мин.время)	Количество раз	не менее
			1
3	И.П.-сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	Количество успешных попыток	не менее
			5
4	И.П.-сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3,5 и 7м, по 10 попыток на каждом расстоянии	Количество успешных попыток	не менее
			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	Количество успешных попыток	не менее
			5

<b>Уровень спортивной квалификации</b>		
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»;

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на **этап совершенствование спортивного мастерства** по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»:

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			Муж.	Жен.
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис (Ифункциональная группа)</b>				
1	Бег на колясках 800м (за мин. время)		не более	

		мин	4	
2	Бег на колясках 100м	с	не более 28,0	
3	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (30м.)	с	не более 60,0	
4	И.П.-сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	Количество раз	не менее 45,0	
5	И.П.-сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	Количество раз	не менее 12	
6	И.П.-сидя. Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность	м	не менее 4	
7	И.П.-сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг вперед каждой рукой (за 1 мин)	Количество раз	не менее 8	
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис (II,III функциональные группы)</b>				
1	Бег на 800 м	Мин	не более 3   4	
2	Бег на 100 м	с	не более 20,0	
3	Бег «змейкой» между 10 вешками (30м)	с	не более 30,0	
4	И.П.-сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	Количество раз	не менее 14	
5	И.П.-сидя или стоя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	с	не менее 45,0	
6	И.П.-сидя. Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность	м	не менее 5	
7	И.П.-сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг вперед каждой рукой (за 1 мин)	Количество раз	не менее 9	
<b>Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)</b>				
1	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг	Количество раз	максимальное	-
2	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг	Количество раз	-	максимальное
3	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	Количество раз	не менее 1	
4	Плавание избранным стилем 50м (за мин.время)	Количество раз	не менее 1	
5	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	Количество раз	максимальное	
<b>Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)</b>				
1	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг	Количество раз	максимальное	-
2	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1кг	Количество раз	-	максимальное
3	Плавание избранным стилем 100м (за мин.время)	Количество раз	не менее 1	

4	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	Количество раз	не менее
			1
5	И.П.-стоя. Многоскок из 5 прыжков на максимальное расстояние	Количество раз	не менее
			1
6	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	максимальное
7	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	Количество раз	максимальное
8	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места на максимальное расстояние	Количество раз	не менее
			1
<b>Для спортивной дисциплины плавание (Шфункциональная группа)</b>			
1	Плавание избранным стилем 200 м (за мин.время)	Количество раз	не менее
			1
2	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	Количество раз	не менее
			1
3	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг	Количество раз	максимальное
4	И.П.-стоя. Многоскок из 5 прыжков на максимальное расстояние	Количество раз	не менее
			1
5	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	максимальное
6	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	Количество раз	максимальное
7	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места на максимальное расстояние	Количество раз	не менее
			1
<b>Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование (I,II,Шфункциональные группы)</b>			
1	Бег или бег на коляске 100м (в зависимости от поражения ОДА) (за мин.время)	Количество раз	не менее
			1
2	Преодоление дистанции 2000м (за мин.время)	Количество раз	не менее
			1
3	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	максимальное
4	Сгибание- разгибание рук в упоре от поручней коляски	Количество раз	максимальное
5	Преодолеть подъем в 5-8% на расстоянии 75м (за мин.время)	Количество раз	не менее
			1
6	Объем зрительной памяти и оперативное мышление по таблице Шульте (за мин.время)	Количество раз	не менее
			1
<b>Для спортивной дисциплины бочча (Iфункциональная группа)</b>			
1	И.П.-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 мин.время)	Количество раз	не менее
			1
3	И.П.-сидя. Броски мяча до средней	Количество	не менее

	линии площадки, 10 попыток	успешных попыток	6
4	И.П.-сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3,5 и 7м, по 10 попыток на каждом расстоянии	Количество успешных попыток	не менее
			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	Количество успешных попыток	не менее
			6

<b>Уровень спортивной квалификации</b>		
1	Для спортивных дисциплин бочча и спортивное ориентирование	Спортивный разряд: «первый спортивный разряд»
2	Для спортивных дисциплин настольный теннис и плавание	Спортивный разряд: «кандидат в мастера спорта»

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления на **этап высшего спортивного мастерства** по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»:

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			Муж.	Жен.
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа)</b>				
1	Бег на колясках 600м (за мин. время)	Количество раз	не менее	
			1	
2	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			23	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			7	-
4	И.П.-сидя. Бросок медицинбола весом 1кг вперед двумя руками из-за головы	м	не менее	
			9	
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы)</b>				
1	Бег на 800 м (за мин. время)	Количество раз	не менее	
			1	
2	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			25	
3	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
4	И.П.-стоя. Прыжки через скамейку в течении 1 мин	Количество раз	не менее	
			60	
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			9	-
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			-	15
7	И.П.-стоя. Бросок медицинбола весом 1кг вперед двумя руками из-за головы	м	не менее	
			10	

<b>Для спортивной дисциплины плавание (Iфункциональная группа)</b>				
1	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг	Количество раз	максимальное	-
2	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг	Количество раз	-	максимальное
3	Старт, поворот на дистанции в бассейне с учетом техники выполнения	Количество раз	не менее	
			1	
4	Плавание избранным стилем 100м (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	
5	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	Количество раз	максимальное	
<b>Для спортивной дисциплины плавание (IIфункциональная группа)</b>				
1	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1,5 кг	Количество раз	максимальное	-
2	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1кг	Количество раз	-	максимальное
3	Плавание избранным стилем 200м (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	
4	Старт, поворот на дистанции в бассейне с учетом техники выполнения	Количество раз	не менее	
			1	
5	И.П.-стоя. Многоскок из 5 прыжков на (максимальное расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
6	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	максимальное	
7	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	Количество раз	максимальное	-
8	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	Количество раз	-	максимальное
9	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места на (максимальное расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
<b>Для спортивной дисциплины плавание (IIIфункциональная группа)</b>				
1	Плавание избранным стилем 400 м (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	
2	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	Количество раз	не менее	
			1	
3	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1,5 кг	Количество раз	максимальное	-
4	И.П.-стоя. Многоскок из 5 прыжков на максимальное расстояние	Количество раз	не менее	
			1	
5	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	максимальное	
6	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 8 кг на время	Количество раз	максимальное	-
7	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места на (максимальное расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
8	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1кг	Количество раз	-	максимальное
9	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда	Количество раз	-	максимальное

	весом не менее 7 кг			
<b>Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование (I,II,IIIфункциональные группы)</b>				
1	Бег или бег на коляске 100м (в зависимости от поражения ОДА) (за мин.время)	Количество раз	не менее	1
2	Преодоление дистанции 2500м (за мин.время)	Количество раз	не менее	1
3	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	максимальное	
4	Сгибание- разгибание рук в упоре от поручней коляски	Количество раз	максимальное	
5	Преодолеть подъем в 5-8% на расстоянии 75м (за мин.время)	Количество раз	не менее	1
6	Объем зрительной памяти и оперативное мышление по таблице Шульте (за мин.время)	Количество раз	не менее	1
<b>Для спортивной дисциплины бочча (Iфункциональная группа)</b>				
1	И.П.-сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	Количество успешных попыток	не менее	8
2	И.П.-сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за мин.время)	Количество раз	не менее	1
3	И.П.-сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток	Количество успешных попыток	не менее	8
4	И.П.-сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3,5 и 7м, по 10 попыток на каждом расстоянии	Количество успешных попыток	не менее	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	Количество успешных попыток	не менее	8

<b>Уровень спортивной квалификации</b>		
1	Для спортивных дисциплин бочча и спортивное ориентирование	Спортивный разряд: «кандидат в мастера спорта»
2	Для спортивных дисциплин настольный теннис и плавание	Спортивный разряд: «мастер спорта России»