Приложение 5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт глухих»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения, условия	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
1.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	не менее,количество раз	1	-
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее, м	1,25	1,05
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине	не менее,количество раз	10	5
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 3 раз)	не менее,количество раз	-	3
Для спортивной дисциплины«настольный теннис»				
1.	Бег на 30 м	не более, секунд	7,9	8,4
2.	Прыжки через скакалку (за 30 с)	не менее,количество раз	30	20
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее, м	1,50	1,10
4.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку (за 30 с)	не менее,количество раз	15	10
Для спортивной дисциплины «плавание»				
1.	Бег 800 м	мин, с	без учета времени	без учета времени
2.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	не менее,количество раз	4	3
3.	Сгибание и разгибание рук с отягощением весом 1 кг в положении лежа на спине	не менее,количество раз	8	6
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее, м	1,50	1,10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт глухих»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения, условия	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
1.	Бег на 60 м	не более, секунд	10,7	11,5
2.	Бег на 800 м	не более,минут	-	3.50
3.	Бег на 1000 м	не более,минут	4.15	-
4.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	не менее,количество раз	3	-
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее, м	1,55	1,45
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине	не менее,количество раз	10	5
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее,количество раз	-	10
Для спортивной дисциплины«настольный теннис»				
1.	Бег на 60 м	не более, секунд	10,3	11,0
2.	Бег 12 минут	не менее, м	2300	2600
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее, м	1,70	1,40
4.	Подъем туловища из положения лежа на спине	не менее,количество раз	30	25
5.	Удар накатом справа налево по диагонали	не менее,количество раз	20	18
6.	Удар подрезкой слева и справа	не менее,количество раз	25	20

Для спортивной дисциплины «плавание»				
1.	Плавание всеми способами с учетом техники выполнения	не менее,количество раз	1	1
2.	Плавание 400м	мин, с	без учета времени	без учета времени
3.	Сгибание и разгибание рук с отягощением весом 1 кг в положении лежа на спине	не менее,количество раз	14	10
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее, м	1,70	1,40
5.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	не менее,количество раз	6	4
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «лыжные гонки», «настольный теннис», «плавание»				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт глухих»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения, условия	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
1.	Бег на 100 м	не более, секунд	14,0	15,0
3.	Бег на 1000 м	не более,минут	3.15	3.35
4.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	не менее,количество раз	12	-
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее, м	2,00	1,85

6.	Подъем туловища из положения лежа на спине	не менее,количество раз	30	20
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее,количество раз	-	20
Для спортивной дисциплины«настольный теннис»				
1.	Бег на 60 м	не более, секунд	10,5	11,0
2.	Челночный бег 3х10 м	не более, секунд	10,0	11,0
3.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	не менее,количество раз	10	5
4.	Подъем туловища из положения лежа на спине	не менее,количество раз	10	10
Для спортивной дисциплины «плавание»				
1.	Плавание всеми способами с учетом техники выполнения	не менее,количество раз	1	1
2.	Плавание 2000м вольным стилем	мин, с	без учета времени	без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее, м	1,90	1,60
4.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	не менее,количество раз	8	6
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «лыжные гонки», «настольный теннис», «плавание»				
1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления на этап высшего спортивногомастерства по виду спорта «спорт глухих»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения, условия	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				

1.	Бег на 100 м	не более, секунд	14,0	15,0
3.	Бег на 3000 м	не более,минут	11.00	12.00
4.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	не менее,количество раз	15	-
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее, м	2,20	2,00
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине	не менее,количество раз	30	20
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее,количество раз	-	30
Для спортивной дисциплины«настольный теннис»				
1.	Бег на 60 м	не более, секунд	10,5	11,0
2.	Бег на 800 м	не более,минут	3.00	3.00
3.	Челночный бег 3х10 м	не более, секунд	9,5	9,5
4.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	не менее,количество раз	10	10
5.	Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее,количество раз	35	35
Для спортивной дисциплины «плавание»				
1.	Плавание 3000м вольным стилем	мин, с	без учета времени	без учета времени
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее, м	2,30	1,80
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	не менее,количество раз	12	10
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «лыжные гонки», «настольный теннис», «плавание»				
1.	Спортивный разряд «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса»			