Приложение 5

к Государственному стандарту

спортивной подготовки по адаптивному виду спорта «легкая атлетика» среди лиц с нарушением слуха, зрения, поражением опорно-двигательного аппарата и недостатками умственного и физического развития

(пункт 2.1.)

**Нормативы общей и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)\* |

| 1 | 2 |
| --- | --- |
| **Нарушение слуха (мужчины)****Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,****легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции** |
| Скоростная выносливость | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 100 м (не более 14,2 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м) |
| **Нарушение слуха (женщины)****Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,****легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции** |
| Скоростная выносливость | Бег на 20 м с ходу (не более 3 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 100 м (не более 17 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м) |
| **Нарушение слуха (мужчины)****Легкая атлетика - метания** |
| Скоростная выносливость | Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м) |
| Бросок медицинбола (3 кг) вперед (не менее 12 м) |
| **Нарушение слуха (женщины)****Легкая атлетика - метания** |
| Скоростная выносливость | Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м) |
| Бросок медицинбола (3 кг) вперед (не менее 10 м) |
| **Нарушение слуха (мужчины)** **Легкая атлетика - прыжки** |
| Скоростная выносливость | Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 100 м (не более 15,2 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м) |
| **Нарушение слуха (женщины)****Легкая атлетика - прыжки** |
| Скоростная выносливость | Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 100 м (не более 17,5 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м) |
| **Нарушение зрения - I функциональная группа (мужчины)** **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,** **легкая атлетика - прыжки** |
| Выносливость | Бег 300 м (не более 75 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 11,5 с) |
| Бег 150 м (не более 30 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м) |
| Бег на 30 м (не более 6,5 с) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 5 с) |
| **Нарушение зрения - II, III функциональные группы (мужчины)****Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,** **легкая атлетика - прыжки** |
| Выносливость | Бег 300 м (не более 65 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 10,5 с) |
| Бег 150 м (не более 28 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,30 м) |
| Бег 30 м (не более 6 с) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 4,7 с) |
| **Нарушение зрения - I функциональная группа (женщины)****Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,** **легкая атлетика - прыжки** |
| Выносливость | Бег 300 м (не более 90 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 13,5 с) |
| Бег 150 м (не более 38 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,50 м) |
| Бег на 30 м (не более 7,5 с) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с) |
| **Нарушение зрения - II, III функциональные группы (женщины)****Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,** **легкая атлетика - прыжки** |
| Выносливость | Бег 300 м (не более 85 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 13 с) |
| Бег 150 м (не более 36 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,80 м) |
| Бег на 30 м (не более 7 с) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 6 с) |
| **Нарушение зрения - I функциональная группа (мужчины)****Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции** |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 7 мин 30 с) |
| Бег 3000 м (не более 27 мин 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м (не более 70 с) |
| Бег 600 м (не более 3 мин 30 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м) |
| Бег 60 м не более 11,5 с) |
| **Нарушение зрения - II, III функциональные группы (мужчины)****Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции** |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с) |
| Бег 3000 м (не более 24 мин 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м (не более 65 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 600 м (не более 3 мин 10 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м) |
|  | Бег 60 м (не более 11 с) |
| **Нарушение зрения - I функциональная группа (женщины)****Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции** |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 5 мин) |
| Бег 3000 м (не более 19 мин 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м (не более 73 с) |
| Бег 600 м (не более 3 мин 30 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м) |
| Бег 60 м (не более 11,5 с) |
| **Нарушение зрения - II, III функциональные группы (женщины)****Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции** |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 4 мин 40 с) |
| Бег 3000 м (не более 18 мин 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м (не более 70 с) |
| Бег 600 м (не более 3 мин 15 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м) |
| Бег 60 м (не более 10,7 с) |
| **Нарушение зрения - I функциональная группа (мужчины)****Легкая атлетика - метания** |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине(не менее 6 раз) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 8 мин 50 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с) |
| Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди(не менее 5,50 м) |
| **Нарушение зрения - II, III функциональные группы (мужчины)****Легкая атлетика - метания** |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине(не менее 8 раз) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 8 мин 30 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 5,2 с) |
|  | Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди(не менее 5,80 м) |
| **Нарушение зрения - I функциональная группа (женщины)****Легкая атлетика - метания** |
| Сила | Сгибание-разгибание рук из упора лежа(не менее 15 раз) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 10 мин) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,50 м) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с) |
| Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди(не менее 4,50 м) |
| **Нарушение зрения - II, III функциональные группы (женщины)****Легкая атлетика - метания** |
| Сила | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 18 раз) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 9 мин) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,65 м) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с) |
| Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди(не менее 4,80 м) |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - I функциональная группа (мужчины)** **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,** **легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции** |
| 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) |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - II функциональная группа (мужчины)** **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,** **легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции,****легкая атлетика - прыжки** |
| 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) |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - III функциональная группа (мужчины)****Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,** **легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции,****легкая атлетика - прыжки** |
| 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) |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - I функциональная группа (женщины)****Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,** **легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции** |
| 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) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 7 с) |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - II функциональная группа (женщины)****Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,** **легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции,** **легкая атлетика - прыжки** |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 13,5 с) |
| Бег 150 м (не более 48 с) |
| Бег 300 м (не более 1 мин 37 с) |
| Бег 600 м (не более 3 мин 45 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,65 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 4 м) |
| Бег 30 м (не более 7,2 с) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с) |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - III функциональная группа (женщины)****Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,** **легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции,** **легкая атлетика - прыжки** |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 6 мин 55 с) |
| Бег 300 м (не более 1 мин 30 с) |
| Бег 600 м (не более 3 мин 35 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 13 с) |
| Бег 150 м (не более 36 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 5 м) |
| Бег на 30 м (не более 7 с) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 6 с) |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - I функциональная группа (мужчины)****Легкая атлетика - метания** |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине(не менее 6 раз) |
| В положении сидя выпрямление рук вперед 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) |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - II функциональная группа (мужчины)****Легкая атлетика - метания** |
| 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) |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - III функциональная группа (мужчины)****Легкая атлетика - метания** |
| 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) |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - I функциональная группа (женщины)****Легкая атлетика - метания** |
| 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) |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - II функциональная группа (женщины)****Легкая атлетика - метания** |
| 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) |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - III функциональная группа (женщины)****Легкая атлетика - метания** |
| 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) |
| **Недостатки умственного развития (мужчины)****Легкая атлетика - прыжки** |
| 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) |
| **Недостатки умственного развития (мужчины)** **Легкая атлетика - бег** |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 12 с) |
| Бег 150 м (не более 33 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м (не более 1 мин 40 с) |
| Бег 600 м (не более 3 мин 20 с) |
|  | Бег 1000 м (не более 5 мин 35 с) |
| **Недостатки умственного развития (женщины)****Легкая атлетика - прыжки** |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 13 с) |
| Бег 150 м (не более 36 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 5 м) |
| Бег на 30 м (не более 7 с) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 6 с) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м (не более 1 мин 30 с) |
| Бег 600 м (не более 3 мин 35 с) |
| **Недостатки умственного развития (женщины)****Легкая атлетика - бег** |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 13 с) |
| Бег 150 м (не более 36 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 6 с) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м (не более 1 мин 30 с) |
| Бег 600 м (не более 3 мин 35 с) |
| Бег 1000 м (не более 6 мин 55 с) |
| **Недостатки умственного развития (мужчины)****Легкая атлетика - толкание** |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине(не менее 3 раз) |
| В положении сидя подъем от груди штанги весом 15 кг(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 ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг(не менее 5,50 м) |
| Многоскок 5 прыжков (не менее 2,5 м) |
| **Недостатки умственного развития (женщины)****Легкая атлетика - толкание** |
| Сила | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3 м) |
| Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с) |
| Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг(не менее 12 раз) |
| Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м) |

\* Примечание: при отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).