Приложение 6

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 учебно-тренировочном этапе**

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

| 1 | 2 |
| --- | --- |
| **Нарушение слуха (мужчины)** **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции** |
| Скоростная выносливость | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) |
| Бег 300 м (не более 50 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м) |
| Скоростно-силовые качества | Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м) |
| **Нарушение слуха (женщины)** **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции** |
| Скоростная выносливость | Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с) |
| Бег 300 м (не более 65 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м) |
| Скоростно-силовые качества | Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,6 м) |
| **Нарушение слуха (мужчины)** **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции** |
| Скоростные способности | Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с) |
| Бег 300 м (не более 50 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 12 мин) |
| **Нарушение слуха (женщины)** **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции** |
| Скоростные способности | Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с) |
| Бег 300 м (не более 53,5 с) |
| Выносливость | Бег 2000 м (не более 8 мин) |
| **Нарушение слуха (мужчины)** **Легкая атлетика - метания** |
| Скоростные способности | Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 240 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,7 м) |
| Силовые способности | Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 90 кг) |
| **Нарушение слуха (женщины)****Легкая атлетика - метания** |
| Скоростные способности | Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,7 м) |
| Силовые способности | Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 45 кг) |
| **Нарушение слуха (мужчины)****Легкая атлетика - прыжки** |
| Скоростные способности | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) |
| Бег 100 м (не более 12,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м) |
| **Нарушение слуха (женщины)****Легкая атлетика - прыжки** |
| Скоростные способности | Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с) |
| Бег 100 м (не более 13,2 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,6 м) |
| **Нарушение зрения - I функциональная группа (мужчины)****Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,** **легкая атлетика - прыжки** |
| Выносливость | Бег 300 м (не более 60 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 9,7 с) |
| Бег 150 м (не более 22,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м) |
| Бег на 30 м (не более 5,5 с) |
|  | Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с) |
| **Нарушение зрения - II, III функциональные группы (мужчины)****Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,** **легкая атлетика - прыжки** |
| Выносливость | Бег 300 м (не более 56 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 9,5 с) |
| Бег 150 м (не более 21 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,30 м) |
| Бег на 30 м (не более 5,4 с) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 4,3 с) |
| **Нарушение зрения - I функциональная группа (женщины)** **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,** **легкая атлетика - прыжки** |
| Выносливость | Бег 300 м (не более 75 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 10,5 с) |
| Бег 150 м (не более 32 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м) |
| Бег на 30 м (не более 6 с) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 4,8 с) |
| **Нарушение зрения - II, III функциональные группы (женщины)** **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,** **легкая атлетика - прыжки** |
| Выносливость | Бег 300 м (не более 72 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 10 с) |
| Бег 150 м (не более 30 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,50 м) |
| Бег на 30 м (не более 5,7 с) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 4,6 с) |
| **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 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) |
| **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 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) |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - II функциональная группа (мужчины)****Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,** **легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции** |
| Специальная выносливость | Бег 300 м (не более 1 мин 20 с) |
| Бег 600 м (не более 3 мин) |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - III функциональная группа (мужчины)****Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,** **легкая атлетика - прыжки** |
| 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) |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - III функциональная группа (мужчины)****Легкая атлетика - бег на короткие дистанции** |
| Специальная выносливость | Бег 300 м (не более 1 мин 15,5 с) |
| Бег 600 м (не более 3 мин 3 с) |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - III функциональная группа (мужчины)****Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции** |
| 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) |
| **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 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) |
| **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 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) |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - II функциональная группа (женщины)****Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,** **легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции** |
| Специальная выносливость | Бег 300 м (не более 1 мин 30 с) |
| Бег 600 м (не более 3 мин 30 с) |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - III функциональная группа (женщины)****Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,** **легкая атлетика - прыжки** |
| 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) |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - III функциональная группа (женщины) Легкая атлетика - бег на короткие дистанции** |
| Специальная выносливость | Бег 300 м (не более 1 мин 27 с) |
| Бег 600 м (не более 3 мин 25 с) |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - III функциональная группа (женщины)****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 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) |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - I функциональная группа (мужчины)****Легкая атлетика - метания** |
| 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) |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - II функциональная группа (мужчины)****Легкая атлетика - метания** |
| 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) |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - III функциональная группа (мужчины) Легкая атлетика - метания** |
| 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) |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - I функциональная группа (женщины)** **Легкая атлетика - метания** |
| 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) |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - II функциональная группа (женщины) Легкая атлетика - метания** |
| 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) (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) |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - III функциональная группа (женщины)** **Легкая атлетика - метания** |
| 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) |
| **Недостатки умственного развития (мужчины)****Легкая атлетика - прыжки** |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 9,5 с) |
| Бег 150 м (не более 21 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 5 м) |
| Бег на 30 м (не более 6,30 с) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 5,1 с) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м (не более 1 мин 20 с) |
| Бег 600 м (не более 3 мин) |
| **Недостатки умственного развития (мужчины)****Легкая атлетика - бег** |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 5 мин) |
| Бег 2000 м (не более 11 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 10 с) |
| **Недостатки умственного развития (женщины)****Легкая атлетика - прыжки** |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 11,5 с) |
| Бег 150 м (не более 40 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,50 м) |
| Бег на 30 м (не более 7 с) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 5,9 с) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м (не более 2 мин) |
| Бег 600 м (не более 4 мин) |
| **Недостатки умственного развития (женщины)****Легкая атлетика - бег**  |
| 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 2 мин) |
| Бег 600 м (не более 4 мин 20 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м) |
| Бег 60 м (не более 12 с) |
| **Недостатки умственного развития (мужчины)****Легкая атлетика - толкание** |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине(не менее 8 раз) |
| В положении сидя подъем от груди 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 ядра весом 4 кг вперед двумя руками снизу(не менее 5 м) |
| Бросок ядра весом 4 кг спиной вперед двумя руками снизу(не менее 6 м) |
| Бросок ядра весом 2 кг вперед двумя руками от груди(не менее 6,20 м) |
| **Недостатки умственного развития (женщины)****Легкая атлетика - толкание** |
| Сила | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 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 ядра весом 2 кг вперед двумя руками снизу(не менее 5 м) |
| Бросок ядра весом 2 кг спиной вперед двумя руками снизу(не менее 6 м) |
| Бросок ядра весом 2 кг вперед двумя руками от груди(не менее 3,20 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).