Приложение 6

к Государственному стандарту

спортивной подготовки по адаптивному виду спорта «теннис настольный»

среди лиц с нарушением слуха, 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) [\*](#Par7141) |

| 1 | 2 |
| --- | --- |
| **Нарушение слуха (мужчины, женщины)** |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 10,3 с) |
| Выносливость | 12-минутный бег (не менее 2300 м) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз) |
| Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 6 раз) |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата – I, ІІ, ІІІ 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) |
| **Недостатки умственного развития (мужчины)** |
| Сила | Кистевая динамометрия (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 12 раз) |
| **Недостатки умственного развития (женщины)** |
| Сила | Кистевая динамометрия (не менее 15 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа (не менее 15 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 7 раз) |

\* 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).