Приложение 7

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 спортивного совершенствования**

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

| 1 | 2 |
| --- | --- |
| **Нарушение слуха (мужчины)****Легкая атлетика - бег на короткие дистанции** |
| Скоростная выносливость | Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с) |
| Бег 300 м (не более 40 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Нарушение слуха (женщины)****Легкая атлетика - бег на короткие дистанции** |
| Скоростная выносливость | Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с) |
| Бег 300 м (не более 60 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,8 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Нарушение слуха (мужчины)****Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции** |
| Скоростные способности | Бег 60 м с ходу (не более 10 с) |
| Бег 300 м (не более 45 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 10 мин) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Нарушение слуха (женщины)****Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции** |
| Скоростные способности | Бег 60 м с ходу (не более 10 с) |
| Бег 300 м (не более 53 с) |
| Выносливость | Бег 2000 м (не более 6 мин) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Нарушение слуха (мужчины)****Легкая атлетика - метания** |
| Скоростные способности | Бег на 30 м с ходу (не более 3 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м) |
| Силовые способности | Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 95 кг) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Нарушение слуха (женщины)****Легкая атлетика - метания** |
| Скоростные способности | Бег на 30 м с ходу (не более 4 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м) |
| Силовые способности | Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 50 кг) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Нарушение слуха (мужчины)****Легкая атлетика - прыжки** |
| Скоростные способности | Бег на 20 м с ходу (не более 2,5 с) |
| Бег 100 м (не более 12 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Нарушение слуха (женщины)****Легкая атлетика - прыжки** |
| Скоростные способности | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) |
| Бег 100 м (не более 13 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) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Нарушение зрения - I функциональная группа (мужчины)** **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,** **легкая атлетика - прыжки** |
| Выносливость | Бег 300 м (не более 42 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 8,3 с) |
| Бег 150 м (не более 19 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м (не более 4,7 с) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 3,7 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Нарушение зрения - II, III функциональные группы (мужчины)** **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,** **легкая атлетика - прыжки** |
| Выносливость | Бег 300 м (не более 41 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 8 с) |
| Бег 150 м (не более 18,7 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м (не более 4,5 с) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 2,35 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,40 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Нарушение зрения - I функциональная группа (женщины)****Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,** **легкая атлетика - прыжки** |
| Выносливость | Бег 300 м (не более 52 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 9,3 с) |
| Бег 150 м (не более 23,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м) |
| Бег на 30 м (не более 5,2 с) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Нарушение зрения - II, III функциональные группы (женщины)****Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,** **легкая атлетика - прыжки** |
| Выносливость | Бег 300 м (не более 50 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 9 с) |
| Бег 150 м (не более 22,8 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,20 м) |
| Бег на 30 м (не более 5 с) |
|  | Бег на 30 м с ходу (не более 4 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Нарушение зрения - I функциональная группа (мужчины)****Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции** |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 2 мин 55 с) |
| Бег 5000 м (не более 18 мин 10 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м (не более 45 с) |
| Бег 600 м (не более 1 мин 37 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м) |
| Бег 60 м (не более 8,6 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Нарушение зрения - II, III функциональные группы (мужчины)****Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции** |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 2 мин 47 с) |
| Бег 5000 м (не более 17 мин 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м (не более 43 с) |
| Бег 600 м (не более 1 мин 32 с) |
| Скоростно-силовыеспособности | Прыжок в длину с места (не менее 2,20 м) |
| Бег 60 м (не более 8,4 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Нарушение зрения - I функциональная группа (женщины)****Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции** |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин 18 с) |
| Бег 3000 м (не более 12 мин 50 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м (не более 48 с) |
| Бег 600 м (не более 1 мин 50 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м) |
| Бег 60 м (не более 9,2 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Нарушение зрения - II, III функциональные группы (женщины)****Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции** |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин 12 с) |
| Бег 3000 м (не более 12 мин 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м (не более 47 с) |
| Бег 600 м (не более 1 мин 45 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2 м) |
| Бег 60 м (не более 8,9 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Нарушение зрения - I функциональная группа (мужчины)****Легкая атлетика - метания** |
| Сила | Жим штанги двумя руками из положения лежа(не менее 80 кг) |
| Подъем штанги на грудь (не менее 70 кг) |
| Приседание со штангой на плечах (не менее 100 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,20 м) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 3,8 с) |
| Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 8 м) |
| Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 12 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Нарушение зрения - II, III функциональные группы (мужчины)****Легкая атлетика - метания** |
| Сила | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 85 кг) |
| Подъем штанги на грудь (не менее 75 кг) |
| Приседание со штангой на плечах (не менее 110 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 3,6 с) |
| Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди(не менее 8,50 м) |
| Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу(не менее 13 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Нарушение зрения - I функциональная группа (женщины)****Легкая атлетика - метания** |
| Сила | Жим штанги двумя руками из положения лежа(не менее 55 кг) |
| Подъем штанги на грудь (не менее 35 кг) |
| Приседание со штангой (не менее 65 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2 м) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 4,4 с) |
| Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 6,50 м) |
| Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу(не менее 10 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Нарушение зрения - II, III функциональные группы (женщины)****Легкая атлетика - метания** |
| Сила | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 65 кг) |
| Подъем штанги на грудь (не менее 40 кг) |
| Приседание со штангой (не менее 75 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 4,3 с) |
| Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди(не менее 7 м) |
| Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу(не менее 11 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - I функциональная группа (мужчины)****Легкая атлетика - бег на короткие дистанции** |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м (не более 24 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 60 м (не более 16,5 с) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 3,4 с) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м (не более 45 с) |
| Бег 600 м (не более 1 мин 30 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - I функциональная группа (мужчины)****Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции** |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 2 мин 25 с) |
| Бег 3000 м (не более 7 мин 45 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м (не более 50 с) |
| Бег 600 м (не более 1 мин 28,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 150 м (не более 26 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - II функциональная группа (мужчины)****Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки** |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 9,5 с) |
| Бег 150 м (не более 23 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м (не более 5,3 с) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 2,20 м)  |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,90 м) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м (не более 47 с) |
| Бег 600 м (не более 2 мин 5 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - II функциональная группа (мужчины)** **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции** |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин 30 с) |
| Бег 2000 м (не более 7 мин 20 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м (не более 23 с) |
| Бег 300 м (не более 58 с) |
| Бег 600 м (не более 2 мин 8 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м) |
| Бег 60 м (не более 10,1 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - III функциональная группа (мужчины)****Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки** |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 8,3 с) |
| Бег 150 м (не более 19 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м (не более 4,7 с) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 3,6 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 2,40 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,60 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - III функциональная группа (мужчины)****Легкая атлетика - бег на короткие дистанции** |
| Специальная выносливость | Бег 300 м (не более 43,5 с) |
| Бег 600 м (не более 1 мин 41 с) |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - III функциональная группа (мужчины)****Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции** |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 2 мин 59 с) |
| Бег 2000 м (не более 6 мин 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 600 м (не более 1 мин 42 с) |
| Бег 300 м (не более 48 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м) |
| Бег 60 м (не более 9,2 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - I функциональная группа (женщины)****Легкая атлетика - бег на короткие дистанции** |
| Скоростная выносливость | Бег 150 м (не более 29 с) |
| Бег 300 м (не более 55,5 с) |
| Бег 600 м (не более 1 мин 50 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 60 м (не более 19,5 с) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 3,7 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - I функциональная группа (женщины)****Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции** |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин 6 с) |
| Бег 2000 м (не более 6 мин 25 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м (не более 1 мин 2 с) |
| Бег 600 м (не более 1 мин 48 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег 150 м (не более 30,5 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - II функциональная группа (женщины)**  **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки** |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 10 с) |
| Бег 150 м (не более 30,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м (не более 5,5 с) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 4,4 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,20 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - II функциональная группа (женщины)**  **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции** |
| Специальная выносливость | Бег 300 м (не более 1 мин 7 с) |
| Бег 600 м (не более 2 мин 33 с) |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - II функциональная группа (женщины) 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 300 м (не более 1 мин 30 с) |
| Бег 600 м (не более 3 мин 20 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м) |
| Бег 60 м (не более 10,8 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - III функциональная группа (женщины)**  **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки** |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 9,1 с) |
| Бег 150 м (не более 23,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м (не более 5 с) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 4,1 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,50 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - III функциональная группа (женщины)**  **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции** |
| Специальная выносливость | Бег 300 м (не более 56 с) |
| Бег 600 м (не более 2 мин 7 с) |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - III функциональная группа (женщины)**  **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции** |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин 45 с) |
| Бег 2000 м (не более 8 мин 4 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м (не более 1 мин 0,5 с) |
| Бег 600 м (не более 2 мин 9 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,05 м) |
| Бег 60 м (не более 9,6 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - I функциональная группа (мужчины) Легкая атлетика - метания** |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине(не менее 90 кг) |
| Жим штанги в положении лежа на спине на наклонной скамье 45° (не менее 80 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши(левой рукой для левши) (не менее 29 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши(правой рукой для левши) (не менее 25 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,70 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,20 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - II функциональная группа (мужчины) Легкая атлетика - метания** |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине(не менее 100 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа(не менее 90 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу(не менее 10,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,20 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 9,50 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши(левой рукой для левши) (не менее 26 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши(правой рукой для левши) (не менее 23,50 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - III функциональная группа (мужчины) Легкая атлетика - метания** |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 110 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа (не менее 120 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу(не менее 10,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 9,10 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 11 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши(левой рукой для левши) (не менее 42 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши(правой рукой для левши) (не менее 37,50 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - I функциональная группа (женщины)** **Легкая атлетика - метания** |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 70 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок теннисного мяча правой рукой для правши(левой рукой для левши) (не менее 23 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши(правой рукой для левши) (не менее 20 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,20 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 4,40 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - II функциональная группа (женщины)****Легкая атлетика - метания** |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 75 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа (не менее 70 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу(не менее 6,50 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,20 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 6,50 м) |
| 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) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - III функциональная группа (женщины) Легкая атлетика - метания** |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 80 кг) |
| Вставание со штангой из полуприседа (не менее 90 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу(не менее 8 м) |
| Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7 м) |
| Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,50 м) |
| Бросок теннисного мяча правой рукой для правши(левой рукой для левши) (не менее 29 м) |
| Бросок теннисного мяча левой рукой для правши(правой рукой для левши) (не менее 26,50 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Недостатки умственного развития (мужчины)****Легкая атлетика - прыжки** |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 8,1 с) |
| Бег 150 м (не более 19 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м (не более 4,9 с) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 3,8 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 2,70 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,90 м) |
| Специальная выносливость | Бег 300 м (не более 43,5 с) |
| Многоскок 5 прыжков (не менее 11,80 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Недостатки умственного развития (мужчины)****Легкая атлетика - бег** |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин 59 с) |
| Бег 2000 м (не более 7 мин 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 600 м (не более 2 мин) |
| Бег 300 м (не более 1 мин 30 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м) |
| Бег 60 м (не более 9,2 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Недостатки умственного развития (женщины)****Легкая атлетика - прыжки** |
| Скоростная выносливость | Бег 60 м (не более 10 с) |
| Бег 150 м (не более 30,5 с) |
| Скоростно-силовые способности | Бег на 30 м (не более 5,5 с) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 4,4 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,20 м)  |
| Специальная выносливость | Бег 300 м (не более 1 мин 7 с) |
| Многоскок 5 прыжков (не менее 11,80 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Недостатки умственного развития (женщины)** **Легкая атлетика - бег** |
| Специальная выносливость | Бег 1000 м (не более 5 мин 40 с) |
| Бег 2000 м (не более 12 мин 30 с) |
| Скоростная выносливость | Бег 300 м (не более 1 мин 30 с) |
| Бег 600 м (не более 3 мин 20 с) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м) |
| Бег 60 м (не более 10,8 с) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Недостатки умственного развития (мужчины)****Легкая атлетика - толкание** |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 90 кг) |
| Приседание со штангой на плечах (не менее 110 кг)  |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,5 м) |
| Бег на 30 м (не более 5 с) |
| Бросок ядра весом 7,26 кг вперед двумя руками снизу(не менее 8 м) |
| Бросок ядра весом 7,26 кг спиной вперед двумя руками снизу(не менее 9 м) |
| Бросок ядра весом 7,26 кг вперед двумя руками от груди(не менее 4 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Недостатки умственного развития (женщины)****Легкая атлетика - толкание** |
| Сила | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 55 кг) |
| Приседание со штангой на плечах (не менее 70 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м) |
| Бег на 30 м (не более 5,8 с) |
| Бросок ядра соревновательного веса вперед двумя руками снизу (не менее 7 м) |
| Бросок ядра соревновательного веса спиной вперед двумя руками снизу (не менее 8 м) |
| Бросок ядра соревновательного веса вперед двумя руками от груди (не менее 3 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

\* 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).