Приложение 7

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 этапе спортивного совершенствования**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные (тесты) упражнения [\*](#Par7141) |

| 1 | 2 |
| --- | --- |
| **Нарушение слуха (мужчины, женщины)** | |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 6 с) |
| Бег 60 м (не более 11 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе  (не менее 10 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата – I, II, III функциональные группы**  **(мужчины, женщины)** | |
| Быстрота | Бег на колясках 100 м (не более 28 с) |
| Прокат "змейкой" на колясках между 5 вешками  (без учета времени) |
| Выносливость | Бег на колясках 800 м (не более 4 мин) |
| Сила | Подъем из положения сидя в упоре на руках  (самостоятельно) (не менее 12 раз) |
| Силовая выносливость | Попеременная тяга руками резинового амортизатора  (самостоятельно) (не менее 45 с) |
| Скоростно-силовые способности | Толкание медицинбола (1 кг) правой рукой вперед  (не менее 8 раз) |
| Толкание медицинбола (1 кг) левой рукой вперед  (не менее 8 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Недостатки умственного развития (мужчины)** | |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная (не менее 25 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 5,50 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа (не менее 28 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 18 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Недостатки умственного развития (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 20 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 9 раз) |
| 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).