Приложение 8

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 высшего спортивного мастерства**

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

| 1 | 2 |
| --- | --- |
| **Нарушение слуха (мужчины, женщины)** |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 7,5 с) |
| Бег 100 м (не более 13 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 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 | мастер спорта, мастер спорта международного класса |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата – I, II, III функциональные группы****(мужчины, женщины)** |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная (не менее 28 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 9 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках(не менее 20 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине(не менее 9 раз) |
| Спортивный разряд | мастер спорта, мастер спорта международного класса  |
| **Недостатки умственного развития (мужчины)** |
| Сила | Кистевая динамометрия (не менее 32 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 9 м) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях(не менее 20 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине(не менее 9 раз) |
| Спортивный разряд | мастер спорта, мастер спорта международного класса |
| **Недостатки умственного развития (женщины)** |
| Сила | Кистевая динамометрия (не менее 20 кг) |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 5,5 м) |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа(не менее 25 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа(не менее 12 раз) |
| Спортивный разряд | мастер спорта, мастер спорта международного класса  |

\* 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).