Приложение 5

к Государственному стандарту

спортивной подготовки по адаптивному виду спорта «дзюдо» среди лиц с нарушением слуха и зрения

(пункт 2.1)

**Нормативы общей и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| **Нарушение слуха (мужчины, женщины)** | |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 10 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,4 м) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с  (не менее 4 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с  (не менее 8 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с  (не менее 6 раз) |
| **Нарушение зрения - I, II, III функциональные группы**  **(мужчины, женщины)** | |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 10 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места  (не менее 1,40 м) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с  (не менее 4 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с  (не менее 8 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 20 с  (не менее 6 раз) |