Приложение 7

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 спортивного совершенствования**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные (тесты) упражнения |

| **1** | **2** |
| --- | --- |
| **Нарушение слуха (мужчины, женщины)** | |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 8,5 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 5 мин) |
| Сила | Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками  (не менее 8 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 15 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях  (не менее 25 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с  (не менее 11 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с  (не менее 12 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с  (не менее 16 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Нарушение зрения – I, II, III функциональные группы**  **(мужчины, женщины)** | |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 8,5 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 5 мин) |
| Сила | Поднимание ног в висе на перекладине  (не менее 8 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (не менее 15 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях  (не менее 25 раз) |
| Лазание по канату (4 м) без помощи ног  (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м) |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с  (не менее 11 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с  (не менее 12 раз) |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 20 с  (не менее 16 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |