

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 2 кг	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	11	6
2	Поднимание туловища лежа на животе	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	9	6
3	Жим гантелей в положении лежа на спине	кг	не менее		не менее	
			7	5	8	6
4	Маховые движения рук в положении лежа на спине	мин	не менее		не менее	
			2	1,5	2,5	2,0

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,7	7,5	6,6	7,4
2	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,6	12,2	11,5	12,1
3	Бег на 800 м	мин, с	не более		не более	
			6.25	7.0	6.20	6.50
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	6	5
5	Приседание за 15 с	количество раз	не менее		не менее	
			6	5	7	6
6	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	81	71

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4,1	5,1	4,0	5,0
2	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6

3	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
4	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	81	71
2.Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции						
1	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12,0	13,0	11,0	12,0
2	Бег на 300 м	мин, с	не более		не более	
			1.15	1.30	1.10	1.25
3	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
4	Прыжок в длину с места	с	не менее		не менее	
			80	70	110	100
3.Для спортивных дисциплин бег на длинные дистанции, кросс						
1	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12,0	13,0	11,0	12,0
2	Бег на 300 м	мин, с	не более		не более	
			1.15	1.30	1.10	1.25
3	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
4	Прыжок в длину с места	с	не менее		не менее	
			80	70	110	100
4.Для спортивной дисциплины ходьба						
1	Ходьба на 500 м	с	не более		не более	
			3.10	3.30	2.40	3.00
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
3	Подъем туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
5.Для спортивной дисциплины прыжки						
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4,1	5,1	4,0	5,0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
3	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	110	100
6.Для спортивных дисциплин: метание, толкание						
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			5,1	6,1	5,0	6,0
2	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	90	80
3	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
7.Для спортивной дисциплины многоборье						
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4,3	5,3	4,1	5,1
2	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	

			80	70	110	100
3	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
5	Бег на 500 м	-	без учета времени	-	без учета времени	-
6	Бег на 300 м	-	-	без учета времени	-	без учета времени