

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональная группа)</b>				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более	50,0
2.	Бег на колясках 200 м		без учета времени	
3.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее	5
4.	И.П. – стоя или сидя. Метание волана	м	не менее	4
<b>Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	15,0
2.	Бег на 400 м		без учета времени	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	4
4.	И.П. – стоя. Метание волана	м	не менее	4
5.	И.П. – стоя. Наклон вперед к полу с прямыми ногами. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>Для спортивной дисциплины академическая гребля (I, II, III функциональные группы)</b>				
1.	И.П. – лежа на животе. Тяга снаряда весом 5 кг (за 3 мин)	количество раз	максимальное	
2.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (в координации, на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	1
3.	И.П. – лежа на животе на скамье. Тяга штанги (не менее 80% от собственного веса)	количество раз	максимальное	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	2
5.	И.П. – сидя. Подъем из положения сидя в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	максимальное	
6.	И.П. – лежа на животе. Подъем туловища	количество раз	максимальное	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)</b>				
1.	Бег на колясках 600 м	с	на время	
2.	Бег на колясках 150 м	с	на время	
3.	Бег на колясках 60 м	с	на время	
4.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки (I функциональная группа)</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			15,0	18,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			60,0	90,0
3.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,0	9,0
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки (III функциональная группа)</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			13,0	15,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			50,0	60,0
3.	И.П. - сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег 30 м	с	не более	
			6,5	8,0
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – метания (I функциональная группа)</b>				
1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелей (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
			4	2
2.	И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	

<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – метания (II функциональная группа)</b>			
1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелями (на максимальное количество раз)	кг	не менее
			4   2
2.	Бег на 30 м	с	не более
			8,5   9,5
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			5
4.	И.П. – стоя и сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
<b>Для спортивных дисциплин легкая атлетика – метания (III функциональная группа)</b>			
1.	И.П. – лежа на спине. Сгибание-разгибание рук с гантелями (на максимальное количество раз)	кг	не менее
			4   2
2.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
3.	Бег на 30 м	с	не более
			7,0
4.	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
5.	И.П. – стоя и сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1