

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «бадминтон»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 6х5 м (не более 12 с)	Челночный бег 6х5 м (не более 13,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 152 см)
	Метание волана (не менее 5 м)	Метание волана (не менее 4 м)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «бадминтон»

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз)
	Челночный бег 6х5 м (не более 11 с)	Челночный бег 6х5 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Метание волана (не менее 6,5 м)	Метание волана (не менее 5,5 м)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Скоростная выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 20 с)	Бег 400 м (не более 1 мин 50 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «бадминтон»

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные	Бег на 30 м (не более 4,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
Координация	Челночный бег 6х5 м (не более 9 с)	Челночный бег 6х5 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 236 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Метание волана (не менее 9 м)	Метание волана (не менее 7 м)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
Выносливость	Бег на 1000 м (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1000 м (не более 6 мин 50 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «бадминтон»

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные
спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего
спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные	Бег на 30 м (не более 4,4 с)	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 6х5 м (не более 8,5 с)	Челночный бег 6х5 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Метание волана (не менее 10 м)	Метание волана (не менее 8 м)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 22 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Выносливость	Бег на 1000 м (не более 6 мин 10 с)	Бег на 1000 м (не более 6 мин 30 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «бокс»,
утвержденному приказом Минспорта России
от « 9 » ~~февраля~~ февраля 202 1 г. № 62

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «бокс»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			19	13
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,20	8,55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16

3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «бокс»,
утвержденному приказом Минспорта России
от « 9 » февраля 202 1 г. № 62

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе
спортивной специализации) по виду спорта «бокс»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34

2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	11,20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,30	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	18,00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25,30	–
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	–
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
4.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «бокс»,
утвержденному приказом Минспорта России
от « 9 » февраля 202 1 г. № 62

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «бокс»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9

2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16,30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	–
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	–
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10,50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17,30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,00	–
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	–
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Бег челночный 10х10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7

4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			303	297
4.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «бокс»,
утвержденному приказом Минспорта России
от « 9 » февраля 202 1 г. № 62

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства
по виду спорта «бокс»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9,50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16,30
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	–
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	20
1.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	–
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	–

2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	8,2
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17,30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,00	–
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	21
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	–
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Бег челночный 10х10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0
3.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			32	30
3.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			321	315
3.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 5
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
всестилевое каратэ

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 15 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 12 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Весовая категория, командные соревнования, ката – бункай, двоеборье, СЗ – ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,1 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)

Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Приложение № 6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
всестилевое каратэ

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,9 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,8 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 10 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 17 раз)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Весовая категория, командные соревнования, ката – бункай, двоеборье, СЗ – ката		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 8,4 с)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 10 с)	Бег на 1,5 км (не более 8 мин)
	Бег на 2 км (не более 9 мин 30 с)	Бег на 2 км (не более 11 мин 30 с)

Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 17 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 17 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 7
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
всестилевое каратэ

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Ката		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
	Бег 100 м (не более 13,6 с)	Бег 100 м (не более 14,9 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,2 с)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 9 мин)	Бег на 2 км (не более 11 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 47 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями коснуться пола (не менее 3 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	«кандидат в мастера спорта»	
Весовая категория, командные соревнования, ката – бункай, двоеборье, СЗ – ката		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 16,3 с)

Выносливость	Бег на 2 км (не более 7 мин 50 с)	Бег на 2 км (не более 9 мин 50 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,1 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 7,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 50 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 45 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 13 см ниже уровня стоп)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 16 см ниже уровня стоп)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	«кандидат в мастера спорта»	

Приложение № 8
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
всестилевое каратэ

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Ката		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 16,3 с)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 7 мин 50 с)	Бег на 2 км (не более 9 мин 50 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,1 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 7,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 50 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 45 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 13 см ниже уровня стоп)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 16 см ниже уровня стоп)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	«мастер спорта России», «мастер спорта России международного класса»	
Весовая категория, командные соревнования, ката – бункай, двоеборье, СЗ – ката		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 16,5 с)

Выносливость	Бег на 3 км (не более 12 мин 30 с)	Бег на 2 км (не более 9 мин 40 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 6,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 7,2 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 22 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 52 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 47 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 15 см ниже уровня стоп)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 18 см ниже уровня стоп)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	«мастер спорта России», «мастер спорта России международного класса»	

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «дзюдо»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «дзюдо»

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 26 кг, весовая категория 30 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг	весовая категория 24 кг, весовая категория 28 кг, весовая категория 32 кг, весовая категория 36 кг, весовая категория 40 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг	весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 52+ кг, весовая категория 57 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м

	(не более 10,2 с)	(не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 73+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 90+ кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 63 кг, весовая категория 63+ кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+ кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «дзюдо»

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные
спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

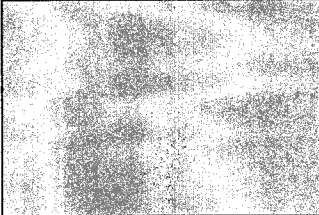
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60 кг	весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,3 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 15 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 81 кг	весовая категория 52 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 63 кг
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	

	(касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 13 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 70 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «дзюдо»

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы этапа высшего спортивного мастерства

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60	весовая категория 44, весовая категория 48 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 20 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 81 кг	весовая категория 52 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 63 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	

Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 20 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 70 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «парусный спорт»

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные
спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной
подготовки**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 1000 м (без учета времени)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	-	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «парусный спорт»

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные
спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин)	Бег 1500 м (не более 6 мин 30 с)
	Плавание 400 м (без учета времени)	Плавание 400 м (без учета времени)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	-
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «парусный спорт»

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные
спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Плавание 400 м (не более 8 мин 15 с)	Плавание 400 м (не более 9 мин)
Скоростно-силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин 30 с)	Бег 3000 м (не более 13 мин 30 с)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 7 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «парусный спорт»

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные
спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего
спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Плавание 400 м (не более 7 мин 30 с)	Плавание 400 м (не более 8 мин)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин)	Бег 3000 м (не более 13 мин)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 16 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 50 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 45 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 5
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
спорт лиц с поражением ОДА

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*
Академическая гребля - I, II, III функциональные группы мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 2 мин)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 4 кг (не менее 4 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Подъем туловища лежа на животе (без учета результата)
	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
Академическая гребля - I, II, III функциональные группы женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 2 мин)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 2 кг (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 1 раза)
Скоростно-силовые способности	Подъем туловища лежа на животе (без учета результата)
	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 7 кг)
Баскетбол на колясках - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 90 с)
	Бег 800 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскоч 5 прыжков (не менее 2,30 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 12 кг)

	Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м)
Биатлон -I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках на 30 м (без учета времени)
Координация	Прокат «змейкой» на колясках между 5 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 200 м (без учета времени)
Сила	Подъем из положения сидя в упор на руках (самостоятельно)
Силовая выносливость	Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой и левой руками (в координации) (без учета результата)
Биатлон - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 15 м (без учета времени)
	Бег на 30 м (без учета времени)
Координация	Челночный бег 3х10 м (без учета времени)
Выносливость	Бег 400 м (без учета времени)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раза)
	Приседание с весом 10 кг (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Подъем туловища в положении лежа на спине (не менее 3 раз)
	Подъем туловища лежа на животе (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (в координации)
	Прыжок вверх с места (в координации)
	Бросок медицинбола (1 кг) вперед (в координации)
	Бросок медицинбола (1 кг) назад (в координации)
Бочча - I функциональная группа мужчины, женщины	
Координация	Броски мяча в установленную цель, 10 попыток (количество мячей, попавших в цель, не менее 5)
Выносливость	Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени (не более 8 мин)
	Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток (не менее 7 успешных)
Техническое мастерство	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м (не менее 5 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии)

	Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам площадки (не менее 5 попаданий из 10 попыток в каждую из точек)
Бочча - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Координация	Броски мяча в установленную цель, 10 попыток (количество мячей, попавших в цель, не менее 6)
	Занятие исходного положения на площадке с учетом времени (не более 1 мин)
	Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток (не менее 9 успешных)
Техническое мастерство	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м (не менее 6 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии)
	Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам площадки (не менее 6 попаданий из 10 попыток в каждую из точек)
Велоспорт - трек, велоспорт - шоссе - I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках 60 м (без учета времени)
Координация	Прокат «змейкой» на коляске между 5 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 200 м (без учета времени)
Сила	Подъем из положения сидя в упоре на руках (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой и левой руками (не менее 4 м)
Велоспорт - трек, велоспорт - шоссе - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 12 с)
Координация	Удержание равновесия в положении стоя на одной ноге с закрытыми глазами (не менее 5 с)
Выносливость	12 минутный бег (не менее 2000 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,50 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 5 раз за 20 с)
	Приседания (не менее 8 раз за 20 с)
Волейбол сидя - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	

Выносливость, координация	Маховые движения лежа на спине (не менее 90 с)
	Бег 800 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,30 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 12 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м)
Горнолыжный спорт - I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках на 30 м (без учета времени)
Координация	Прокат «змейкой» на колясках между 5 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 200 м (без учета времени)
Сила	Подъем из положения сидя в упор на руках (самостоятельно)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой и левой руками (в координации) (без учета результата)
Горнолыжный спорт - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (без учета времени)
Координация	Челночный бег 3x10 м (без учета времени)
Выносливость	Бег 400 м (без учета времени)
Сила	Сгибание – разгибание рук в висе на перекладине (не менее 2 раз)
	Приседание с весом 10 кг (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (в координации)
	Прыжок вверх с места (в координации)
	Бросок медицинбола (1 кг) вперед (в координации)
	Бросок медицинбола (1 кг) назад (в координации)
Кёрлинг на колясках - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках на 15 м (без учета времени)

	Бег на колясках на 30 м (без учета времени)
Координация	Броски мяча в цель (без учета результата)
Выносливость	Бег на колясках 400 м (без учета времени)
Сила	Бросок медицинбола (1 кг) (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча вперед (в координации)
Конный спорт - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 90 с)
	Бег 800 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 12 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 25 с)
	Бег 3000 м (не более 19 мин)
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 1 мин 9 с)
	Бег 300 м (не более 1 мин 50 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 60 м (не более 32 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - прыжки II функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 12,5 с)

	Бег 150 м (не более 38 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,80 м)
	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,7 с)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 25 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 15 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки III функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 11,5 с)
	Бег 150 м (не более 32 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,20 м)
	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,3 с)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 19 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 8 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с)
	Бег 2000 м (не более 14 мин)
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 1 мин 12 с)
	Бег 300 м (не более 2 мин 5 с)
	Бег 600 м (не более 4 мин)
Скоростно-силовые способности	Бег 60 м (не более 40 с)

	Бег на 30 м с ходу (не более 7 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки II функциональная группа женщины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 13,5 с)
	Бег 150 м (не более 48 с)
	Бег 300 м (не более 1 мин 37 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 45 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,65 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4 м)
	Бег 30 м (не более 7,2 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки III функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 55 с)
	Бег 300 м (не более 1 мин 30 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 35 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 13 с)
	Бег 150 м (не более 36 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5 м)
	Бег на 30 м (не более 7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)
Легкая атлетика – метания I функциональная группа мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)

	В положении сидя выпрямление рук вперёд с грифом штанги весом 5 кг (не менее 6 раз)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 5 кг (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 15 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 12 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3,50 м)
Легкая атлетика – метания II функциональная группа мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,75 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 10,50 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 7,50 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 4,50 м)
Легкая атлетика – метания III функциональная группа мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг от груди (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 16,50 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 13,50 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 5,50 м)

Легкая атлетика – метания I функциональная группа женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 4 раз)
	В положении сидя выпрямление рук вперёд с грифом штанги весом 5 кг от груди (не менее 4 раз)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 5 кг от груди (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 13 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 10 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 2,80 м)
Легкая атлетика – метания II функциональная группа женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 7,50 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 6 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 2,50 м)
Легкая атлетика – метания III функциональная группа женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раза)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг от груди (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 12,50 м)

	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 10 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3 м)
Лыжные гонки - I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках на 30 м (без учета времени)
Координация	Прокат «змейкой» на колясках между 5 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 200 м (без учета времени)
Сила	Подъем из положения сидя в упор на руках (самостоятельно)
Силовая выносливость	Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой и левой руками (в координации)
Лыжные гонки - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 15 м (без учета времени)
	Бег на 30 м (без учета времени)
Координация	Челночный бег 3x10 м (без учета времени)
Выносливость	Бег 400 м (без учета времени)
Сила	Сгибание–разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раза)
	Приседание с весом 10 кг (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 3 раз)
	Подъем туловища лежа на животе (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (в координации)
	Прыжок вверх с места (в координации)
	Бросок медицинбола (1 кг) вперед (в координации)
	Бросок медицинбола (1 кг) назад (в координации)
Настольный теннис - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 90 с)
	Бег 800 м (без учета времени)

Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многопрыжок 5 прыжков (не менее 2 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 12 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м)
Парусный спорт – класс «Скуд 18», парусный спорт – класс «Соляр», парусный спорт – класс 2,4 метра I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Координация	Из исходного положения сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола, удержание равновесия (не менее 1 мин)
Выносливость	Плавание 400 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища (не менее 15 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 10 раз)
Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы мужчины	
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 17 кг)
Скоростно-силовые способности	Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (не менее 4 м)
Силовая выносливость	Из исходного положения в упоре на брусьях на прямых руках сгибание и разгибание рук (не менее 3 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы женщины	
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 16 кг)
Скоростно-силовые способности	Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (не менее 4 м)
Силовая выносливость	Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища (не менее 15 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 4 раз)
Плавание - I функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 30 с)

Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 6 кг)
Плавание - II функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин)
	Бег 200 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,80 м)
	Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,40 м)
Плавание - III функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин)
	Бег 600 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,50 м)
Плавание - I функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 20 с)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 3 кг)
Плавание - II функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 45 с)

	Бег 200 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,50 м)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 4 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,35 м)
Плавание - III функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 60 с)
	Бег 400 м (без времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 5 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,45 м)
Пулевая стрельба - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 90 с)
	Бег 800 м (без времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 12 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,50 м)
Регби на колясках - I, II, III функциональные группы мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 90 с)
	Бег 800 м (без учета времени)

Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 12 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,50 м)
Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 90 с)
	Бег 800 м (без времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 12 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,50 м)
Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 90 с)
	Бег 800 м (без времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 12 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,50 м)
Фехтование - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 2 мин)
	Бег 800 м (без времени)

Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 4 кг (не менее 4 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на груди (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
Хоккей - следж - I, II, III функциональные группы мужчины	
Быстрота	Бег на специальных санях по льду на 10 м (без учета времени)
Координация	«Змейка» на специальных санях вокруг 5 вешек (без учета времени)
Выносливость	Бег на специальных санях по периметру площадки (без учета времени)
Сила	Поднимание медицинбола (1 кг), лежа на скамейке вверх на прямые руки от груди (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на скамейке в положение сидя (не менее 3 раз)
	Сгибание–разгибание рук в висе на низких брусьях из положения лежа на спине на скамейке (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок руками медицинбола (1 кг) из-за головы вперед сидя на скамейке (без учета результата)
	Имитация отталкивания с клюшкой в каждой руке из положения сидя на скамейке в течение 15 с (без учета времени)

* 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).

Приложение № 6
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
спорт лиц с поражением ОДА

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*
Академическая гребля - I, II, III функциональные группы мужчины	
Выносливость, координация	Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке (не менее 2 мин)
	Прохождение дистанции 500 м на гребном эргометре (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 14 кг)
	Бросок медицинбола (1кг) из положения сидя (не менее 3 м)
Академическая гребля - I, II, III функциональные группы женщины	
Выносливость, координация	Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке (не менее 2 мин)
	Прохождение дистанции 500 м на гребном эргометре (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
	Бросок медицинбола (1кг) из положения сидя (не менее 3 м)
Баскетбол на колясках - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 18 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя двумя руками из-за головы (не менее 4,80 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 25 раз)

	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 7 раз)
Биатлон - I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках 60 м (не более 15 с)
Координация	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 400 м (не более 2 мин)
Сила	Подъем из положения сидя в упор на руках (самостоятельно) (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Попеременная тяга руками резинового амортизатора (не менее 3 мин)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой и левой руками (без учета результата)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону (не менее 1 соревнования)
Биатлон - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не менее 6 с)
	Бег 60 м (не менее 11 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не менее 10 с)
Выносливость	Бег 400 м (не менее 2 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
	Приседание с весом 10 кг (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 35 см)
	Бросок медицинбола (2 кг) вперед в координации (без учета результата)
	Бросок медицинбола (2 кг) стоя спиной вперед (в координации)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону (не менее 1 соревнования)
Бочча - I функциональная группа мужчины, женщины	

Координация	Броски мяча в установленную цель, 10 попыток (не менее 7 успешных)
Выносливость	Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени (не более 5 мин)
	Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток (не менее 8 успешных)
Техническое мастерство	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м (не менее 7 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии)
	Броски мяча на точность в определённые точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта (не менее 7 попаданий из 10 попыток в каждую из точек)
Бочча – II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Координация	Броски мяча в установленную цель, 10 попыток (не менее 8 успешных)
	Занятие исходного положения на площадке с учетом времени (не более 40 с)
Выносливость	Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени (не более 5 мин)
	Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток (не менее 8 успешных)
Техническое мастерство	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м (не менее 8 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии)
	Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта (не менее 8 попаданий из 10 попыток в каждую из точек)
Велоспорт - трек, велоспорт - шоссе I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках 60 м (не более 13 с)
Координация	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (не менее 1 раза)
Выносливость	Бег на колясках 400 м (не более 2 мин)
Сила	Подъем из положения сидя в упор на руках (самостоятельно) (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Толкание медицинбола (1 кг) правой рукой вперед (не более 5 м)
	Толкание медицинбола (1 кг) левой рукой вперед (не более 5 м)
Велоспорт - трек, велоспорт - шоссе II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м

	(не более 10 с)
Выносливость	12 минутный бег (не менее 2300 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Приседание за 20 с (не менее 8 раз)
Волейбол сидя - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 18 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) вперед двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4,80 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 25 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 7 раз)
Горнолыжный спорт - I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках 60 м (не менее 15 с)
Координация	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 400 м (не менее 2 мин)
Сила	Подъем туловища из положения сидя в упор на руках (самостоятельно) (не менее 5 раз)
Техническое мастерство	Спуск прямо на бобе (монолыже) с преодолением неровностей 10–12° (оценка техники выполнения)
	Прохождение трассы слалома-гиганта с преодолением 5 ворот на склоне 10–12° (оценка техники выполнения)
Горнолыжный спорт – II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 2 мин)

Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
	Приседание с весом 10 кг (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (205 см)
	Прыжок вверх с места (35 см)
	Бросок медицинбола (2 кг) вперед (в координации)
	Бросок медицинбола (2 кг) назад (в координации)
Техническое мастерство	Спуск прямо на склоне в стойке скоростного спуска с преодолением бугров 10–12° (оценка техники выполнения)
	Прохождение трассы слалома-гиганта с преодолением 5 ворот на склоне 10–12° (оценка техники выполнения)
Кёрлинг на колясках - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках на 30 м (без учета времени)
	Бег на колясках на 45 м (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 400 м (без учета времени)
Сила	Бросок медицинбола (1 кг) (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок мяча вперед (в координации) (без учета времени)
Техническое мастерство	Участие в спортивных соревнованиях по кёрлингу (не менее 2 соревнований)
Конный спорт - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 19 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 5,30 м)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук из виса (не менее 7 раз)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины	

Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 40 с)
	Бег 3000 м (не более 16 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 42 с)
	Бег 300 м (не более 1 мин 10 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин 18 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 60 м (не более 25 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки II функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 11,5 с)
	Бег 150 м (не более 35 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5 м)
	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,3 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции II функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 20 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки III функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 11,2 с)
	Бег 150 м (не более 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,10 м)

	Бег на 30 м (не более 6,1 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,2 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции III функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 15,5 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 3 с)
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции III функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 20 с)
	Бег 2000 м (не более 12 мин)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 15 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег 60 м (не более 11,5 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 40 с)
	Бег 2000 м (не более 12 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 55 с)
	Бег 300 м (не более 1 мин 40 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 60 м (не более 29 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)

Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – прыжки II функциональная группа женщины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 12,5 с)
	Бег 150 м (не более 46 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,20 м)
	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции II функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 30 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 30 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки III функциональная группа женщины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 11,8 с)
	Бег 150 м (не более 34,5 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,4 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,75 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,50 м)
	Бег 60 м (не более 11,5 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции III функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 27 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 25 с)

Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции III функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с)
	Бег 2000 м (не более 14 мин)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 22 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 20 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,75 м)
	Бег 60 м (не более 12 с)
Легкая атлетика – метания I функциональная группа мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
	В положении сидя выпрямление рук вперед с грифом штанги весом 12 кг (не менее 6 раз)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом 15 кг от груди (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 24 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 19 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 5,50 м)
Легкая атлетика – метания II функциональная группа мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,6 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 13 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 10,50 м)

	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 5,50 м)
Легкая атлетика – метания III функциональная группа мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,2 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 18 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 16,50 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 6,20 м)
Легкая атлетика – метания I функциональная группа женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 7 раз)
	В положении сидя выпрямление рук вперёд с грифом штанги весом 12 кг от груди (не менее 4 раз)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 17 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 14 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3,80 м)
Легкая атлетика – метания II функциональная группа женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)

	левши) (не менее 9 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 7,80 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3,20 м)
Легкая атлетика - метания III функциональная группа женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 14 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 12 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3,80 м)
Лыжные гонки - I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках 60 м (не менее 15 с)
Координация	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 400 м (не менее 2 мин)
Сила	Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно) (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Попеременная тяга руками резинового амортизатора (не менее 3 мин)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой и левой руками (не менее 3 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 1 соревнования)
Лыжные гонки - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не менее 6 с)
	Бег 60 м (не менее 11 с)

Координация	Челночный бег 3x10 м (не менее 10 с)
Выносливость	Бег 400 м (2 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
	Приседание с весом 10 кг (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на животе (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,05 м)
	Прыжок вверх с места (не менее 35 см)
	Бросок медицинбола (2 кг) вперед (в координации)
	Бросок медицинбола (2 кг) назад (в координации)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 1 соревнования)
Настольный теннис - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 18 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4,80 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 25 раз)
	Сгибание- разгибание рук из упора лежа (не менее 7 раз)
Парусный спорт – класс «Скуд 18», парусный спорт – класс «Сонар», парусный спорт – класс 2,4 метра I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Координация	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче не касаясь ногами пола (не менее 1 мин)
Выносливость	Плавание 400 м (без учета времени)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание туловища с закрепленными ногами на тренажере откренивания (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз)
	Сгибание рук из виса на перекладине (кроме женщин)

	(не менее 10 раз)
	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 10 кг)
Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы мужчины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 19 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 5,30 м)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 7 раз)
Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 18 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4,80 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 25 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 7 раз)
Плавание - I функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине (не менее 45 с)
	Плавание 15 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
Плавание - II функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Плавание 50 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,30 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 12 кг)
	Прыжок в длину с места

	(не менее 50 см)
Плавание - III функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Плавание 100 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,80 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 14 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 60 см)
Плавание - I функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине (не менее 40 с)
	Плавание 25 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 5 кг)
Плавание - II функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Плавание 50 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 45 см)
Плавание - III функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Плавание 100 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,40 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)

Скоростно-силовые способности	Жим штанги лежа (не менее 10 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 50 см)
Пулевая стрельба - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 18 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4,80 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 25 раз)
	Сгибание- разгибание рук из упора лежа (не менее 7 раз)
Регби на колясках - I, II, III функциональные группы мужчины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 18 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4,80 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 25 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 7 раз)
Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 18 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4,80 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 25 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 7 раз)
Теннис на колясках - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 18 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения, сидя (не менее 4,80 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 25 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 7 раз)
Фехтование – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная

	(не менее 16 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 5 раз)
Хоккей – следж – I, II, III функциональные группы мужчины	
Быстрота	Бег на специальных санях по льду на 20 м (не более 15 с)
Координация	«Змейка» на специальных санях через 10 вешек (минимальное количество сбитых вешек)
Выносливость	Бег на специальных санях по периметру площадки 2 круга (не более 50 с)
Сила	Поднимание медицинбола (3 кг) лежа на скамейке от груди вверх на прямые руки (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на скамейке в положение сидя (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на низких брусьях из положения лежа на спине на скамейке (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок руками медицинбола (1 кг) из-за головы вперед сидя на скамейке (не менее 5 м)
	Имитация отталкивания с весом 0,5 кг в каждой руке в положении сидя на скамейке (в течение 30 с)
Техническое мастерство	Участие в муниципальных спортивных соревнованиях и соревнованиях физкультурно-спортивных организаций (не менее 1 соревнования)

* 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).

Приложение № 7
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
спорт лиц с поражением ОДА

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) *
Академическая гребля – I, II, III функциональные группы мужчины	
Координация	Гребля в лодке (оценка техники выполнения)
Выносливость	Гребля в лодке 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 18 кг)
	Бросок медицинбола (2 кг) из положения сидя (не менее 4 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта России
Академическая гребля - I, II, III функциональные группы женщины	
Координация	Гребля в лодке (оценка техники выполнения)
Выносливость	Гребля в лодке 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 4 кг (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 13 кг)
	Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя (не менее 4 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Баскетбол на колясках – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках 100 м (не более 28 с)
Координация	Прокат «змейкой» на колясках между 5 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 800 м (не более 4 мин)

Сила	Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно) (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Толкание медицинбола (1 кг) правой рукой вперед (не менее 8 раз)
	Толкание медицинбола (1 кг) левой рукой вперед (не менее 8 раз)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд
Биатлон - I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках 60 м (не более 13 с)
	Бег на колясках 100 м (не более 28 с)
Выносливость	Бег на колясках 800 м (не более 4 мин)
Сила	Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно) (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок руками медицинбола (1 кг) из-за головы вперед сидя на скамейке (не менее 5 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону (не менее 2 соревнований)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Биатлон - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 9 раз)
	Приседание с весом 15 кг (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на животе (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 40 см)
	Бросок медицинбола (3 кг) вперед (в координации) (не менее 8 м)
	Бросок медицинбола (3 кг) назад (в координации) (не менее 8 м)

Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону (не менее 2 соревнований)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Бочча – I функциональная группа мужчины, женщины	
Координация	Броски мяча в установленную цель, 10 попыток (количество мячей, попавших в цель, не менее 9)
Выносливость	Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени (не более 4 мин)
	Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток (не менее 7 успешных)
Техническое мастерство	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м (не менее 8 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии)
	Броски мяча на точность в определенные точки корта: середина, по диагонали, по границам корта (не менее 8 попаданий из 10 попыток в каждую из точек)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд
Бочча – II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Координация	Броски мяча в установленную цель, 10 попыток (количество мячей, попавших в цель, не менее 9)
	Занятие исходного положения на площадке с учетом времени (не более 35 с)
Выносливость	Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени (не более 4 мин)
	Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток (не менее 8 успешных)
Техническое мастерство	Броски на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м (не менее 9 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии)
	Броски на точность в определенные точки корта: середина, по диагонали, по границам корта (не менее 9 попаданий из 10 попыток в каждую из точек)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд
Велоспорт – трек, велоспорт – шоссе I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках 100 м (не более 28 с)
Координация	Прокат «змейкой» на колясках между 5 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 800 м (не более 4 мин)
Сила	Подъем из положения сидя в упоре на руках самостоятельно (не менее 12 раз)

Скоростно-силовые способности	Толкание медицинбола (1 кг) правой рукой вперед (не менее 8 раз)
	Толкание медицинбола (1 кг) левой рукой вперед (не менее 8 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Велоспорт – трек, велоспорт – шоссе II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с)
Координация	Удержание равновесия стоя на одной ноге с закрытыми глазами (не менее 15 с)
Выносливость	12-минутный бег (не менее 2400 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 25 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)
	Приседание за 20 с (не менее 15 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Волейбол сидя – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 24 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 7,50 м)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках (не менее 15 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 8 раз)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд
Горнолыжный спорт - I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках 60 м (не менее 13 с)
Координация	Бег на колясках 100 м (не менее 28 с)
Выносливость	Бег на колясках 800 м (не менее 4 мин)

Сила	Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно) (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Толкание медицинбола (1 кг) рукой вперед (не менее 2 м)
Техническое мастерство	Прохождение участка трассы скоростного спуска (без учета времени)
	Прохождение трассы слалома (без учета времени)
	Прохождение трассы слалома-гиганта (без учета времени)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Горнолыжный спорт - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 9 раз)
	Приседание с весом 15 кг (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 40 см)
	Бросок медицинбола (3 кг) вперед (не менее 8 м)
	Бросок медицинбола (3 кг) назад (не менее 8 м)
Техническое мастерство	Прохождение участка трассы скоростного спуска (оценка техники выполнения)
	Прохождение трассы слалома (оценка техники выполнения)
	Прохождение трассы слалома-гиганта (оценка техники выполнения)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Кёрлинг на колясках – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках на 45 м (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 600 м (без учета времени)
Сила	Бросок медицинбола (1 кг) вперед (не менее 10 раз)

Скоростно-силовые способности	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Участие в спортивных соревнованиях по кёрлингу на колясках (не менее 3 спортивных соревнований)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд
Конный спорт – I, II, III функциональные группы мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 110 кг)
	Жим штанги в положении лежа на спине на скамье под углом 45° (не менее 95 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 29 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 25 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Конный спорт - I, II, III функциональные группы женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 70 кг)
	Жим штанги в положении лежа на спине на скамье под углом 45° (не менее 60 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 23 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 20 м)
Спортивный разряд	Кандадат в мастера спорта
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, I функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 24 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 60 м (не более 16,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,4 с)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 45 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 30 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, I функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 25 с)
	Бег 3000 м (не более 7 мин 45 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 50 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 28,5 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 150 м (не более 26 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки II функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9,5 с)
	Бег 150 м (не более 23 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,20 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,90 м)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 47 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин 5 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, II функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 30 с)
	Бег 2000 м (не более 7 мин 20 с)
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 23 с)
	Бег 300 м (не более 58 с)

	Бег 600 м (не более 2 мин 8 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег 60 м (не более 10,1 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки III функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 8,3 с)
	Бег 150 м (не более 19 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,6 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,40 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,60 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции III функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 43,5 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 41 с)
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции III функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 59 с)
	Бег 2000 м (не более 6 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 600 м (не более 1 мин 42 с)
	Бег 300 м (не более 48 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)
	Бег 60 м (не более 9,2 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, I функциональная группа женщины	
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 29 с)
	Бег 300 м (не более 55,5 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 50 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 60 м (не более 19,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,7 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 6 с)
	Бег 2000 м (не более 6 мин 25 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 2 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 48 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 150 м (не более 30,5 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки II функциональная группа женщины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 10 с)
	Бег 150 м (не более 30,5 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,4 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,20 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции II функциональная группа женщины	

Специальная выносливость	Бег 300м (не более 1 мин 7 с)
	Бег 600м (не более 2 мин 33 с)
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, II функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 40 с)
	Бег 2000 м (не более 12 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 30 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 20 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки III функциональная группа женщины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9,1 с)
	Бег 150 м (не более 23,5 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,1 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,50 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции III функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 56 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин 7 с)
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции III функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 45 с)

	Бег 2000 м (не более 8 мин 4 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 0,5 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин 9 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,05 м)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – метания I функциональная группа мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 90 кг)
	Жим штанги в положении лежа на спине на наклонной скамье 45° (не менее 80 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 29 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 25 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,70 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,20 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – метания II функциональная группа мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 100 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 90 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 10,50 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,20 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 9,50 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 26 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 23,50 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Легкая атлетика – метания III функциональная группа мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 110 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 120 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 10,50 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 9,10 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 11 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 42 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 37,50 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – метания I функциональная группа женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 70 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 23 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 20 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,20 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 4,40 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – метания II функциональная группа женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 75 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 70 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 6,50 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,20 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 6,50 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)

	левши) (не менее 18 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 16,50 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика – метания III функциональная группа женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 80 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 90 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 8 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,50 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 29 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 26,50 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Лыжные гонки - I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках 60 м (не более 15 с)
Координация	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 400 м (не более 2 мин)
Сила	Подъем из положения сидя в упор на руках (самостоятельно) (не более 5 раз)
Силовая выносливость	Попеременная тяга руками резинового амортизатора (не менее 3 мин)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой и левой руками (на личный результат)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 1 соревнования)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Лыжные гонки – II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)

Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 9 раз)
	Приседание с весом 15 кг (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 40 см)
	Бросок медицинбола (3 кг) вперед в координации (не менее 8 м)
	Бросок медицинбола (3 кг) назад в координации (не менее 8 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 2 соревнований)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Настольный теннис – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках 100 м (не более 28 с)
	Прокат «змейкой» на колясках между 5 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 800 м (не более 4 мин)
Сила	Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно) (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно) (не менее 45 с)
Скоростно-силовые способности	Толкание медицинбола (1 кг) правой рукой вперед (не менее 8 раз)
	Толкание медицинбола (1 кг) левой рукой вперед (не менее 8 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Парусный спорт – класс «Скуд 18», парусный спорт – класс «Сонар», парусный спорт – класс 2,4 метра – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Координация	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола (не менее 2 мин)
Выносливость	Плавание 400 м (не более 9 мин)

Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание туловища с закрепленными ногами на тренажере откренивания (не менее 25 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 20 раз)
	Сгибание рук из виса на перекладине (кроме женщин) (не менее 10 раз)
	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 12 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы мужчины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 24 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 7,50 м)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках (не менее 15 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Пауэрлифтинг – I, II, III функциональные группы женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 22 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 6 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 30 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Плавание – I функциональная группа мужчины	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом 600 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 12 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Плавание - II функциональная группа мужчины	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг (не менее 15 раз)

	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,80 м)
	Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 16 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,7 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Плавание - III функциональная группа мужчины	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг (не менее 18 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 4,20 м)
	Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 18 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,90 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Плавание – I функциональная группа женщины	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом 600 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Плавание - II функциональная группа женщины	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,60 м)
	Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг)

	Прыжок в длину с места (не менее 0,60 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Плавание – III функциональная группа женщины	
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 4 м)
	Сгибание-разгибание рук в положении упор от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 13 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,80 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Пулевая стрельба – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 24 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 7,50 м)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках (не менее 15 раз)
	Сгибание-разгибание рук из виса (не менее 8 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Регби на колясках – I, II, III функциональные группы мужчины	
Быстрота	Бег на колясках 100 м (не более 28 с)
Координация	Прокат «змейкой» на колясках между 5 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 800 м (не более 4 мин)
Сила	Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно) (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно) (не менее 60 с)
Скоростно-силовые способности	Толкание медицинбола (1 кг) правой рукой вперед (не менее 8 раз)
	Толкание медицинбола (1 кг) левой рукой вперед (не менее 8 раз)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд

Стрельба из лука – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 24 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 7,50 м)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках (не менее 15 раз)
	Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине (не менее 8 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Теннис на колясках – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках 100 м (не более 28 с)
Координация	Прокат «змейкой» на колясках между 5 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 800 м (не более 4 мин)
Сила	Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно) (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно) (не менее 60 с)
Скоростно-силовые способности	Толкание медицинбола (1 кг) правой рукой вперед (не менее 8 раз)
	Толкание медицинбола (1 кг) левой рукой вперед (не менее 8 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Фехтование - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 18 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4,80 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 25 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 7 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Хоккей - следж - I, II, III функциональные группы мужчины	
Быстрота	Бег на специальных санях по льду на 60 м (не более 45 с)
Координация	Восьмерка без шайбы на специальных санях по льду (не менее 16 с)
	Восьмерка с шайбой на специальных санях по льду (не менее 19 с)

Выносливость	Бег на специальных санях по периметру площадки 4 круга (не более 1,5 мин)
Сила	Жим штанги лежа (весом не менее 30 % от собственной массы тела)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из виса на низкой перекладине (не менее 6 раз)
	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя на скамейке за 30 с (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (3 кг) из-за головы вперед (не менее 8 м)
	Имитация отталкивания с весом 3 кг в каждой руке в положении сидя на скамейке (не менее 30 с)
Техническое мастерство	Участие в муниципальных спортивных соревнованиях и соревнованиях физкультурно-спортивных организаций (не менее 10 соревнований)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд

* 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).

Приложение № 8
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
спорт лиц с поражением ОДА

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*
Академическая гребля – I, II, III функциональные группы мужчины	
Координация	Гребля в лодке (без учета времени)
Выносливость	Прохождение в лодке дистанции 5000 м (одиночка – до 25 мин; двойка – до 20 мин; четверка – до 18 мин)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 8 кг (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 24 кг)
	Бросок медицинбола (2 кг) из положения сидя (не менее 6 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Академическая гребля – I, II, III функциональные группы женщины	
Координация	Гребля в лодке (без учета времени)
Выносливость	Прохождение в лодке дистанции 5000 м (одиночка – до 26 мин; двойка – до 20 мин; четверка до 18 мин)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 6 кг (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 19 кг)
	Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя (не менее 6 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Баскетбол на колясках – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках 100 м (не более 26 с)
Координация	Прокат «змейкой» на колясках между 7 вешками (без учета времени)
Выносливость	Бег на колясках 800 м (не более 3 мин 45 с)

Сила	Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно) (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Толкание медицинбола (1 кг) правой рукой вперед (не менее 10 раз)
	Толкание медицинбола (1 кг) левой рукой вперед (не менее 10 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Биатлон - I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках 100 м (не более 25 с)
	Бег на колясках 200 м (не более 55 с)
Выносливость	Бег на колясках 800 м (не более 4 мин)
Сила	Подъем из положения сидя в упор на руках (самостоятельно) (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Толкание медицинбола (3 кг) правой рукой вперед (не менее 2 м)
	Толкание медицинбола (3 кг) левой рукой вперед (не менее 2 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону (не менее 10 соревнований)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Биатлон – II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
	Бег 100 м (не более 13 с)
Выносливость	Бег 1500 м (менее 5 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
	Приседание с весом 15 кг (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Бросок медицинбола (5 кг) вперед (не менее 10 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по биатлону (не менее 10 соревнований)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Бочча - I функциональная группа мужчины, женщины	

Ловкость	Броски мяча в установленную цель (количество мячей, попавших в цель, не менее 12)
координация	Занятие исходного положения на площадке с учетом времени (не более 35 с)
Выносливость	Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени (не более 3 мин)
	Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток (не менее 12 успешных)
Техническое мастерство	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м (не менее 10 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии)
	Броски мяча на точность в определенные точки корта: середина, по диагонали, по границам корта (не менее 10 попаданий из 10 попыток в каждую из точек)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Бочча – II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Ловкость	Броски мяча в установленную цель, 12 попыток (не менее 12 успешных)
Координация	Занятие исходного положения на площадке с учетом времени (не более 25 с)
Выносливость	Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени (не более 2 мин)
	Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток (не менее 12 успешных)
Техническое мастерство	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м (не менее 10 попаданий из 10 попыток на каждое расстояние)
	Броски мяча на точность в определенные точки корта: середина, по диагонали, по границам корта (не менее 10 попаданий из 10 попыток в каждую из точек)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Велоспорт – трек, велоспорт – шоссе I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках 100 м (не более 25 с)
Выносливость	Бег на колясках 800 м (не более 4 мин)
Сила	Подъем из положения сидя в упор на руках (самостоятельно) (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Толкание медицинбола (3 кг) правой рукой вперед (не менее 8 м)
	Толкание медицинбола (3 кг) левой рукой вперед (не менее 8 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Велоспорт – трек, велоспорт – шоссе II, III функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)

Выносливость	12 минутный бег (не менее 2600 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 15 раз)
	Приседание за 20 с (не менее 18 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Волейбол сидя – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 27 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1кг) 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 17 раз)
	Сгибание-разгибание рук из виса (не менее 9 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Горнолыжный спорт - I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках 60 м (не более 12 с)
Координация	Бег на колясках 100 м (не более 25 с)
Выносливость	Бег на колясках 800 м (не более 3 мин 45 с)
Сила	Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно) (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые способности	Толкание медицинбола (1 кг) рукой вперед (не менее 2,2 м)
Техническое мастерство	Прохождение участка трассы скоростного спуска (без учета времени)
	Прохождение трассы слалома (без учета времени)
	Прохождение трассы слалома-гиганта (без учета времени)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Горнолыжный спорт - II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8 с)

Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 11 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 40 с)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
	Приседание с весом 15 кг (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)
	Бросок медицинбола (3 кг) вперед (не менее 8 м)
	Бросок медицинбола (3 кг) назад (не менее 9 м)
Техническое мастерство	Прохождение участка трассы скоростного спуска (оценка техники выполнения)
	Прохождение трассы слалома (оценка техники выполнения)
	Прохождение трассы слалома-гиганта (оценка техники выполнения)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Кёрлинг на колясках – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на колясках на 45 м (без учета времени)
Координация	Броски теннисного мяча в цель (85 % попаданий)
Выносливость	Бег на колясках на 900 м (без учета времени)
Сила	Бросок медицинбола (1 кг) (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Участие в спортивных соревнованиях по кёрлингу (не менее 5 соревнований)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Конный спорт – 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 (не менее 9 раз)

Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции I функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 21,5 с)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 42 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 24 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 60 м (не более 14,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 18 с)
	Бег 3000 м (не более 7 мин 38 с)
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 25,5 с)
	Бег 300 м (не более 48 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 22 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки II функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9 с)
	Бег 150 м (не более 21,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,30 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,25 м)
	Бег на 30 м (не более 5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции II функциональная группа мужчины	

Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 45,5 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 55 с)
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, II функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 15 с)
	Бег 3000 м (не более 6 мин 50 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 50 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 53 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
	Бег 60 м (не более 9,7 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки III функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 7,8 с)
	Бег 150 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,4 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,3 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,45 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,70 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции III функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 39,5 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 30 с)
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, III функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 43 с)
	Бег 2000 м (не более 5 мин 55 с)

Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 44 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 34 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,40 м)
	Бег 60 м (не более 8,7 с)
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции I функциональная группа женщины	
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 26 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м с ходу (не более 3,2 с)
	Бег 60 м (не более 17 с)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 52 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 46,5 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, I функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 55 с)
	Бег 2000 м (не более 6 мин 10 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 58 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 41,5 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 150 м (не более 29,5 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки II функциональная группа женщины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9,7 с)
	Бег 150 м (не более 28,2 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,3 с)
	Прыжок в длину с места

	(не менее 2,05 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, II функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 4 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин 26 с)
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, II функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 26 с)
	Бег 2000 м (не более 12 мин)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин 22 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 12 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м)
	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки III функциональная группа женщины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 8,8 с)
	Бег 150 м (не более 21 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,9 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,8 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,70 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – бег на короткие дистанции III функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 53 с)
	Бег 600 м

	(не более 1 мин 51 с)
Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции III функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с)
	Бег 2000 м (не более 7 мин 21 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 55,5 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин 2 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег 60 м (не более 9,2 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – метания I функциональная группа мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 110 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 33 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 28 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 9,20 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 6 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – метания II функциональная группа мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 120 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 110 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 12,50 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 8,50 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 10,50 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши)

	левши) (не менее 29,50 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 28 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – метания III функциональная группа мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 130 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 140 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 13,20 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 10 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 11,50 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 46 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 42,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – метания I функциональная группа женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 80 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 26 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 26 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 6,50 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,20 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – метания II функциональная группа женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 85 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 90 кг)

Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 7,50 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,80 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,20 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 22 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 19,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика – метания III функциональная группа женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 90 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 110 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 9,50 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,70 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 8,50 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 33 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 31 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Лыжные гонки - I функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег 100 м (не более 25 с)
	Бег 200 м (не более 55 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Сила	Подъем из положения сидя в упор на руках самостоятельно (не менее 12 раз)
Техническое мастерство	Участие в зимних соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 10 стартов)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Лыжные гонки - II, III функциональные группы мужчины, женщины	

Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
	Бег 100 м (не более 13 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
	Приседание с весом 15 кг (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Бросок медицинбола (5 кг) назад (не менее 10 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 15 стартов)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Настольный теннис – 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 России, мастер спорта России международного класса
Парусный спорт – класс «Скуд 18», парусный спорт – класс «Сонар», парусный спорт – класс 2,4 метра I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Координация	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола (не менее 2,5 мин)
Выносливость	Плавание 400 м (не более 8 мин)
Скоростно-силовые способности	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 25 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (кроме женщин) (не менее 12 раз)
	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 14 кг)

Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Пауэрлифтинг – I, II, III функциональные группы мужчины	
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 в висе на перекладине (не менее 9 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Пауэрлифтинг – I, II, III функциональные группы женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 25 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 7 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 35 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 12 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Плавание - I функциональная группа мужчины	
Координация	Старт, поворот на дистанции (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим отягощения в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим лежа (не менее 14 кг)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Плавание - II функциональная группа мужчины	
Координация	Старт, поворот на дистанции (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг (не менее 18 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 4,2 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 20 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)

Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Плавание - III функциональная группа мужчины	
Координация	Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг (не менее 20 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 5,5 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 24 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Плавание - I функциональная группа женщины	
Координация	Старт, поворот на дистанции (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Плавание - II функциональная группа женщины	
Координация	Старт, поворот на дистанции (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 4 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 14 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Плавание - III функциональная группа женщины	
Координация	Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 18 раз)

	Многоскок 5 прыжков (не менее 5 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 17 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Пулевая стрельба - 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 России, мастер спорта России международного класса
Регби на колясках – I, II, III функциональные группы мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 130 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 33 м)
	Бросок мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 28 м)
	Бросок мяча двумя руками от груди (не менее 9,20 м)
	Бросок мяча двумя руками от груди (не менее 6 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта России
Стрельба из лука – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 28 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1кг) 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 России, мастер спорта России международного класса

Теннис на колясках – I, II, III функциональные группы мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 130 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 33 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 28 м)
	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками от груди (не менее 9,20 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Теннис на колясках – I, II, III функциональные группы, женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 85 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 26 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 26 м)
	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками от груди (не менее 5,20 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Фехтование – 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 России, мастер спорта России международного класса
Хоккей - следж - I, II, III функциональные группы мужчины	
Быстрота	Бег на специальных санях по льду 60 м (не более 40 с)
Координация	Прохождение фигуры «восьмерка» на специальных санях без шайбы (не более 15 с)
	Прохождение фигуры «восьмерка» на специальных санях с шайбой (не более 18 с)
Выносливость	Бег на специальных санях по периметру площадки, 6 кругов (не более 2 мин)

Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 30 кг)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из виса на низкой перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинболла (5 кг) руками из-за головы вперед (не менее 10 м)
	Имитация отталкивания с весом 5 кг в каждой руке в положении сидя на скамейке (не менее 45 с)
Техническое мастерство	Участие в официальных спортивных международных соревнованиях и чемпионатах России (не менее 13 спортивных соревнований)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

* 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).

Приложение № 5
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта самбо

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 12 с	Подъем туловища лежа на спине за 12 с

	(не менее 10 раз)	(не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

Приложение № 6
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта самбо

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,3 с)	Бег 60 м (не более 10,7 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 7
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта самбо

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 38 кг, весовая категория 41 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 2 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 15 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 16 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 11 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 27 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 13 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 9 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 84 кг, весовая категория 84+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 10 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Приложение № 8
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта самбо

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 62 кг		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 15,4 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 15 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 30 с)
	Бег 1500 м (не более 5 мин 10 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 17 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 40 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 11 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 20 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 64 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 68 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 74 кг, весовая категория 75 кг, весовая категория 82 кг		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 15,2 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 25 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 40 с)
	Бег 1500 м (не более 5 мин 20 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин 40 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 17 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
весовая категория 70 кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 75 кг, весовая категория 75+ кг, весовая категория 80 кг, весовая категория 80+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 87 кг, весовая категория 87+ кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 15,6 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 50 с)
	Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин 50 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 14 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 9 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Приложение № 5
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта спортивная борьба

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)

	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

Приложение № 6
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта спортивная борьба

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)

	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Приложение № 7
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта спортивная борьба

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,4 с)
	Бег 100 м (не более 14,4 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,6 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 16 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин 48 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 00 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин)
	Бег 2х800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 48 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Приложение № 8
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта спортивная борьба

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
	Бег 60 м (не более 8,8 с)
	Бег 100 м (не более 13,8 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,1 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 14 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин 44 с)
	Бег 1500 м (не более 6 мин 20 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин)
	Бег 2х800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 32 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 9 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 8 м)

Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 52 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 18 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Приложение № 5
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта фитнес-аэробика

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кости рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кости рук на линии стоп)

Приложение № 6
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта фитнес-аэробика

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,7 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)
Выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 70 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 100 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 7
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта фитнес-аэробика

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,7 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 18 раз)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 15 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 12 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)
	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)
Выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 100 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 130 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Приложение № 8
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта фитнес-аэробика

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,3 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 8,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 16 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 13 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)
	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)
Выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 100 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 130 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Приложение № 5
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «футбол»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
Для спортивной дисциплины: футбол				
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			6,9	7,1
2.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			12,1	12,4
3.	Бег челночный 3x10 с высокого старта	с	не более	
			10,3	10,6
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			110	105
5.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			330	270
6.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			10	
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)				
7.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,3	2,4
8.	Бег челночный 5x6 м с высокого старта	с	не более	
			12,4	12,6
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			135	125
10.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			360	300
11.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			12	10
12.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	4

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Приложение № 6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «футбол»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: футбол				
1.	Бег 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,8	3,0
2.	Бег 15 м с хода	с	не более	
			2,4	2,6
3.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,9	5,1
4.	Бег 30 м с хода	с	не более	
			4,6	4,8
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	170
6.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			620	580
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
8.	И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			12	10
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	
			6	4
10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с	количество раз	не менее	
			1	
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)				
12.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,2	2,3
13.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	

			4,9	5,4
14.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 190	170
15.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 20	16
16.	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	не более 9,5	9,8
17.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее 6	4
18.	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	с	не более 28,5	31,8
19.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Приложение № 7
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «футбол»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе
совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: футбол				
1.	Бег 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,4	2,7
2.	Бег 15 м с хода	с	не более	
			2,0	2,3
3.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,2	4,5
4.	Бег 30 м с хода	с	не более	
			4,0	4,2
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			230	215
6.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			710	680
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
8.	И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	14
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	
			12	9
10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с	количество раз	не менее	
			1	
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)				
12.	Бег 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,53	2,8
13.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,6	4,9

14.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			215	190
15.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			27	20
16.	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	не более	
			8,5	8,9
17.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	
			9	6
18.	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	с	не более	
			26,0	28,8
19.	Бег с высокого старта 12 мин	м	не менее	
			2600	2000
20.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Приложение № 8
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «футбол»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе
высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мужчины	Женщины
Для спортивной дисциплины: футбол				
1.	Бег 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,3	2,5
2.	Бег 15 м с хода	с	не более	
			1,9	2,1
3.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,2	4,5
4.	Бег 30 м с хода	с	не более	
			3,9	4,2
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	215
6.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			750	680
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	27
8.	И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			29	18
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	
			12	9
10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)				
11.	Бег 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,35	2,6
12.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,3	4,7
13.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	210

14.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	27
15.	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	не более	
			8,1	8,5
16.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	
			12	9
17.	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	с	не более	
			25,5	28,2
18.	Бег с высокого старта 12 мин	м	не менее	
			2800	2200
19.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.