

Министерство образования и спорта Республики Карелия

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Республики Карелия
«Республиканская спортивная школа олимпийского резерва»
(ГБОУ ДО РК «РСШОР»)

П Р И К А З

22 июля 2026 года

№76-3/од

г. Петрозаводск

О проведении индивидуального отбора

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Провести индивидуальный отбор поступающих на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта с 24 по 31 августа 2026 г.

2. Утвердить время и место проведения индивидуального отбора с 10 до 16 часов, РСК «Курган».

3. Утвердить нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта (Приложения 1-8).

4. Утвердить проходной балл по видам спорта (Приложение 9).

5. Утвердить условия и особенности проведения индивидуального отбора для поступающих с ограниченными возможностями здоровья (Приложение 10).

6. Приемной комиссии и апелляционной комиссии ГБОУ ДО РК «РСШОР», утвержденных приказом директора ГБОУ ДО РК «РСШОР» от 22 июля 2026 г. № 76-2/од в своей работе руководствоваться требованиями, указанными в Приложениях № 1 – 10.

7. Председателю приемной комиссии обеспечить доступность информации указанной в настоящем приказе на официальном сайте ГБОУ ДО РК «РСШОР» и информационных стендах ГБОУ ДО РК «РСШОР».

8. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на председателя приемной комиссии и председателя апелляционной комиссии.

Директор

Ж.В. Кульбачко

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 4ea9a15982fa1f602747029ac4bd011e

Владелец: Кульбачко Жанна Витальевна

Действителен с 17.03.2026 по 10.06.2027

Приложение 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «биатлон»

№ п/п	Упражнения	Единиц а измере ния	Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Норматив общей физической подготовки								
1.1	Бег 60 м	с	не более					
			11,5	12,0	10,8	11,2	10,0	10,5
1.2	Бег 500 м	мин, с	не более					
			2,20	2,30	-	-	-	-
1.3	Бег на 1000 м	мин,с						
			-	-	4,55	5,25	4,42	5,03
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+2	+4	+2	+4	+2	+4
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			152	145	163	155	172	162
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	не менее					
			18	14	23	20	27	24
1.7	Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги	м						
			-	-	-	-	5,4	4,9
1.8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее					
			15	9	22	13	29	15
1.9	Проба Ромберга в двух положения	с						
			15	15	-	-	-	-
1.10	Проба Ромберга в трёх положениях	с	не менее					
			-	-	15	15	-	-
1.11	Проба Ромберга в четырёх положениях	с	не менее					
			-	-	-	-	15	15
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 1 км	мин, с	не более					
			-	-	6,35	7,19	5,29	6,09

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации
(спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду
спорта «биатлон»**

№ п/п	Упражнения	Единица изм.	Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения		Четвертый год обучения		Пятый год обучения		Шестой год обучения	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1.1	Бег 60 м	с	не более											
			9,4	9,9	9,0	9,7	8,5	9,5	-	-	-	-	-	-
1.2	Бег 100 м	с	не более											
			-	-	-	-	-	-	14,4	16,5	13,9	16,2	13,7	16,0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее											
			183	167	193	172	205	177	218	183	225	188	230	193
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее											
			8	-	10	-	12	-	14	-	15	-	17	-
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее											
			-	15	-	17	-	19	-	20	-	22	-	24
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	количество раз	не менее											
			42	39	45	40	47	42	49	43	51	45	53	47
1.7	Пятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги	м	не менее											
			9,4	8,5	10,0	9,0	-	-	-	-	-	-	-	-
1.8	Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги	м	не менее											
			-	-	-	-	19,0	16,0	20,0	16,5	21,0	17,0	21,5	17,5
1.9	Бег на 1500 м	мин,с	не более											
			7,05	7,35	6,50	7,20								
1.10	Бег на 2 000 м	мин,с	не более											
			-	-	-	-	8,45	9,30	8,25	9,10	-	8,50	-	8,40
1.11	Бег на 3 000 м	мин,с	не более											
			-	-	-	-	-	-	-	-	12,35	-	12,05	-
2. Нормативы специальной физической подготовки														
№	Упражнения	Ед.изм.	Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения		Четвертый год обучения		Пятый год обучения		Шестой год обучения	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин,с	не более											
			17,07	19,21	14,54	16,53	-	-	-	-	-	-	-	-

2.2	Стрельба по мишени диаметром 30,5 мм (№ 8) с расстояния 10 м из пневматической винтовки (10 выстрелов лежа с упора)	очки	не менее										
			70	70	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.3	Стрельба по мишени с диаметром черного круга 112,4мм (№ 7) с расстояния 50 м из мелкокалиберной винтовки (10 выстрелов лежа с упора)	очки	не менее										
			70	70	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.4	Стрельба по мишени диаметром 30,5 мм (№ 8) с расстояния 10 м из пневматической винтовки (10 выстрелов лежа с упора)	очки	не менее										
			-	-	75	75	-	-	-	-	-	-	-
2.5	Стрельба по мишени с диаметром черного круга 112,4мм (№ 7) с расстояния 50 м из мелкокалиберной винтовки (10 выстрелов лежа с ремня)	очки	не менее										
			-	-	75	75	-	-	-	-	-	-	-
2.6	Стрельба по мишени диаметром 30,5 мм (№ 8) с расстояния 10 м из пневматической винтовки (15 выстрелов лежа с ремня)	очки	не менее										
			-	-	-	-	120	120	-	-	-	-	-
2.7	Стрельба по мишени с диаметром черного круга 112,4мм (№ 7) с расстояния 50 м из мелкокалиберной винтовки (15 выстрелов лежа с ремня)	очки											
			-	-	-		120	120	-	-	-	-	-
2.8	Стрельба по мишени с расстояния 50 м из мелкокалиберной винтовки (10+10 выстрелов-лежа/стоя)	очки	не менее										
			-	-	-	-	-	130	130	135	135	140	140
2.9	Стрельба по электронным или механическим мишеням с расстояния 50 м (модель спринта-лежа/стоя)	мин. с (кол-во промахов)	не более										
			-	-	-	-	-	-	-	1,20 (3)	1,20 (3)	1,20 (2)	1,20 (2)

3. Уровень спортивной квалификации

3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды –первый юношеский спортивный разряд
3.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «биатлон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.1	Бег 100 м	с	не более	
			13,6	15,9
1.2	Бег 3000 м	мин	не более	
			11,30	-
1.3	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	8,30
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			18	-
1.5	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	25
1.6	Исходное положение – вис на перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины за 1 минуту	количество раз	не менее	
			17	12
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	195
1.8	Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги	м	не менее	
			22,0	18,0
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Стрельба по электронным или механическим мишеням с расстояния 50 м (модель гонки - лежа/стоя/лежа/стоя)	мин. с (кол-во промахов)	не более	
			2,15 (4)	2,15 (4)
2.2	Стрельба по мишени с расстояния 50 м (20+20 выстрелов-лежа/стоя)	очки	не менее	
			285	285
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «биатлон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мужчины	Женщины
1.1.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			10,30	12,00
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	количество раз	не менее	
			20	
1.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	30
1.4.	Исходное положение – вис на перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины за 1 минуту	количество раз	не менее	
			20	15
1.5.	Десятерной прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на две ноги	м	не менее	
			24,0	20,0
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Стрельба по электронным или механическим мишеням с расстояния 50 м (модель гонки - лежа/стоя/лежа/стоя)	мин. с (кол-во промахов)	не более	
			2,00 (3)	2,00 (3)
2.2.	Стрельба по мишени с расстояния 50 м (30+30 выстрелов-лежа/стоя)	очки	не менее	
			460	460
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Приложение 2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			7,1	7,3	6,3	6,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130	120	140	130
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количеств о раз	не менее			
			5	4	10	5
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более			
			6.30	7.00	5.50	6.20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	не более	
			18	9
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин,с	не более	
			14.20	15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин,с	не более	
			13.00	14.30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный		

		разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.35
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.40	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.40
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			31.00	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.00
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.30	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.15
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	

			9.20	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.20
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			30.30	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	16.40
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.00	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта»			

Приложение 3

Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			6,3	6,5	6,0	6,2
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			128	118	140	130
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более			
			6.20	6.40	5.50	6.20
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количеств о раз	не менее			
			10	5	13	7
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	количеств о раз	не менее			
			+2	+3	+4	+5
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более			
			9,7	10,1	9,3	9,5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду
спорта «тхэквондо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество	не менее	

	на полу	раз	18	9
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	
			8,8	8,9
1.7.	Подтягивание из на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	количество раз	не менее	
			37	31
1. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин,с	не более	
			1.25	1.35
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10с	количество раз	не менее	
			18	16
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «ТХЭКВОНДО»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15

1.6.	Подтягивание из на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 30х8 м с высокого старта	мин,с	не более	
			1.15	1.25
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10с	количество раз	не менее	
			20	18
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.4.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	24
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Подтягивание из на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин,с	не более	
			1.13	1.23
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10с	количество раз	не менее	
			22	20
	3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	спортивное звание «Мастер спорта России»			

Приложение 4

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

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			Муж.	Жен.
Для спортивной дисциплины настольный теннис (Iфункциональная группа)				
1	Прокат «змейкой» на коляске между 5 конусами	Без учета времени		
2	Бег на колясках 30м	с	не более	
			25,0	
3	Бег на колясках 100-500м (в зависимости от степени поражения ОДА)	Без учета времени		
4	И.П.-сидя. Метание теннисного мяча правой и левой рукой (на макс.расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины настольный теннис (II,IIIфункциональные группы)				
1	И.П.-лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			45,0	
2	Бег 100-200м (в зависимости от степени поражения ОДА)	Без учета времени		
3	И.П.-стоя. Прыжки через скакалку	Мин	не менее	
			1	
4	Подъем в сед из положения лежа	Количество раз	не менее	
			15	10
5	Бег на 30м	с	не более	
			15,0	
6	Бег змейкой между 5 фишками	Без учета времени		
7	И.П.-сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	Количество раз	максимальное	
8	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	не менее	
			3	
9	И.П.-стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (в координации, на макс.расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
10	Перемещение приставным шагом (восьмеркой) в 3-х метровом квадрате (за 1 мин.)	Количество раз	не менее	
			5	

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			Муж.	Жен.
Для спортивной дисциплины плавание (Iфункциональная группа)				

1	И.П.-лежа на спине. Маховая движение рук.	С	не менее	
			60,0	45,0
2	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг.	Количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1	И.П.-лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			60,0	45,0
2	Бег на 400м	без учета времени		
3	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг.	Мин	максимальное	
4	И.П.-стоя. Многоскок из 5 прыжков (на макс.расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
5	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	с	максимальное	
6	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на макс.расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины плавание (IIIфункциональная группа)				
1	И.П.-лежа на спине. Маховые движения рук	Мин	не менее	
			1	
2	Бег на 600м	Без учета времени		
3	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг.	Количество раз	максимальное	
4	И.П.-стоя. Многоскок из 5 прыжков (на макс.расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
5	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	максимальное	
6	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на макс.расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование (I,II,IIIфункциональные группы)				
1	Преодоление дистанции 500м	Без учета времени		
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	максимальное	
3	Сгибание и разгибание рук в упоре от поручней кресла коляски	Количество раз	максимальное	
4	Преодоление подъема в 5-8% на расстоянии 20-75м (за мин.время)	Без учета времени		
5	Объем зрительной памяти и оперативное мышление по таблице Шульте (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			Муж.	Жен.
Для спортивной дисциплины бочча (Ифункциональная группа)				
1	И.П.-сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	Кол-во мячей, попавших в цель	не менее	
			5	
2	И.П.-сидя. Броски 5 мячей на установленное расстояние (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	
3	И.П.-сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	Количество успешных попыток	не менее	
			4	

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»:

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			Муж.	Жен.
Для спортивной дисциплины настольный теннис (Iфункциональная группа)				
1	Бег на колясках 500м	Без учета времени		
2	Бег на колясках 30м	с	не более	
			20,0	
3	Прокат «змейкой» на колясках между 7 конусами (30м.)	с	не более	
			45,0	
4	И.П.-сидя. Метание мяча для настольного тенниса по очереди каждой рукой	Мин	не менее	
			2	
Для спортивной дисциплины настольный теннис (II,IIIфункциональные группы)				
1	Бег на 400 м	Мин, с	За минимальное время	
2	Бег на 30 м	с	не более	
			12,0	
3	Подъем в сед из положения лежа	Количество раз	не менее	
			10	5
5	И.П.-сидя или стоя. Метание мяча для настольного тенниса по очереди каждой рукой	М	не менее	
			3	
6	И.П.-лежа на спине. Подъем туловища	Количество раз	не менее	
			25	
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			7	

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			Муж.	Жен.
Для спортивной дисциплины плавание (Iфункциональная группа)				
1	И.П.-лежа на спине. Имитация плавательных движений рук на суше	с	не менее	
			45,0	40,0
2	Плавание 25 м (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	
3	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	Количество раз	максимальное	
4	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	Количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (IIфункциональная группа)				
1	Плавание 50 м (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	
2	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	Количество раз	максимальное	
3	И.П.-стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	максимальное	
5	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	Количество раз	максимальное	
6	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины плавание (IIIфункциональная группа)				
1	Плавание 100 м (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	
2	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	Количество раз	максимальное	
3	И.П.-стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	максимальное	
5	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	Количество раз	максимальное	
6	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование (I,II,IIIфункциональные группы)				
1	Бег или бег на коляске 100м (в зависимости от поражения ОДА)	Без учета времени		
2	Преодоление дистанции 1000м (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	

3	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	максимальное
4	Сгибание и разгибание рук в упоре от поручней коляски	Количество раз	максимальное
5	Преодолеть подъем в 5-8% на расстоянии 20-75м (за мин.время)	Количество раз	не менее 1
6	Объем зрительной памяти и оперативное мышление по таблице Шульте (за мин.время)	Количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины бочча (Ифункциональная группа)			
1	И.П.-сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	Кол-во мячей, попавших в цель	не менее 5
2	И.П.-сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за мин.время)	Количество раз	не менее 1
3	И.П.-сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	Количество успешных попыток	не менее 5
4	И.П.-сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3,5 и 7м, по 10 попыток на каждом расстоянии	Количество успешных попыток	не менее 5
5	И.П.-сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	Количество успешных попыток	не менее 5

Уровень спортивной квалификации		
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»; Не устанавливается при зачислении лиц, имеющих на момент получения инвалидности спортивный разряд и (или) спортивное звание

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствование спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»:

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			Муж.	Жен.
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа)				
1	Бег на колясках 300м (за мин. время)	мин	не более	
			4	
2	Бег на колясках 60м	с	не более	
			23,0	
3	Прокат «змейкой» на колясках между 10 конусами (30м.)	с	не более	
			60,0	
4	И.П.-сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	Количество раз	не менее	
			45,0	
5	И.П.-сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	Количество раз	не менее	
			12	
6	И.П.-сидя. Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность	м	не менее	
			4	
7	И.П.-сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг вперед каждой рукой (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			8	
Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы)				
1	Бег на 500 м	Мин	не более	
			2,5	3,5
2	Бег на 100 м	с	не более	
			23,0	
3	Бег «змейкой» между 10 конусами (30м)	с	не более	
			35,0	
4	И.П.-сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	Количество раз	не менее	
			14	
5	И.П.-сидя или стоя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	с	не менее	
			45,0	
6	И.П.-сидя или стоя. Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность	м	не менее	
			5	
7	И.П.-сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг вперед каждой рукой (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			9	
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг	Количество раз	максимальное	-

2	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг	Количество раз	-	максимальное
3	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	Количество раз	не менее	1
4	Плавание избранным стилем 50м (за мин.время)	Количество раз	не менее	1
5	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	Количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг	Количество раз	максимальное	-
2	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1кг	Количество раз	-	максимальное
3	Плавание избранным стилем 100м (за мин.время)	Количество раз	не менее	1
4	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	Количество раз	не менее	1
5	И.П.-стоя. Многоскок из 5 прыжков на максимальное расстояние	Количество раз	не менее	1
6	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	максимальное	
7	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	Количество раз	максимальное	
8	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места на максимальное расстояние	Количество раз	не менее	1
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)				
1	Плавание избранным стилем 200 м (за мин.время)	Количество раз	не менее	1
2	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	Количество раз	не менее	1
3	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг	Количество раз	максимальное	
4	И.П.-стоя. Многоскок из 5 прыжков на максимальное расстояние	Количество раз	не менее	1
5	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	максимальное	
6	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	Количество раз	максимальное	
7	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места на максимальное расстояние	Количество раз	не менее	1
Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование (I,II,IIIфункциональные группы)				

1	Бег или бег на коляске 100м (в зависимости от поражения ОДА) (за мин.время)	Без учета времени	
2	Преодоление дистанции 2000м (за мин.время)	Без учета времени	
3	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	максимальное
4	Сгибание- разгибание рук в упоре от поручней коляски	Количество раз	максимальное
5	Преодолеть подъем в 5-8% на расстоянии 75м (за мин.время)	Количество раз	не менее 1
6	Объем зрительной памяти и оперативное мышление по таблице Шульте (за мин.время)	Количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)			
1	И.П.-сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	Кол-во мячей, попавших в цель	не менее 6
2	И.П.-сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за мин.время)		не менее 1
3	И.П.-сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	Количество успешных попыток	не менее 6
4	И.П.-сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3,5 и 7м, по 10 попыток на каждом расстоянии		не менее 6
5	И.П.-сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	Количество успешных попыток	не менее 6

Уровень спортивной квалификации		
1	Для спортивных дисциплин бочча и спортивное ориентирование	Спортивный разряд: «первый спортивный разряд»
2	Для спортивных дисциплин настольный теннис и плавание	Спортивный разряд: «кандидат в мастера спорта»

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»:

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			Муж.	Жен.
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа)				
1	Бег на колясках 600м	Без учета времени		
2	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			23	
3	И.П. – лежа. Подтягивание из положения лежа, сгибание рук в локтях и касание грудью перекладины	Количество раз	не менее	
			7	5
4	И.П.-сидя. Бросок медицинбола весом 1кг вперед двумя руками из-за головы	м	не менее	
			9	
Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы)				
1	Бег на 800 м	Без учета времени		
2	Кистевая динамометрия (правой и (или) левой руки)	кг	не менее	
			25	
3	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
4	И.П.-стоя или сидя. Удар теннисной ракеткой на дальность	м	не менее	
			8	
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			9	
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			-	15
7	И.П.-стоя. Бросок медицинбола весом 1кг вперед двумя руками из-за головы	м	не менее	
			10	
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг	Количество раз	максимальное	-
2	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг	Количество раз	-	максимальное
3	Старт, поворот на дистанции в бассейне с учетом техники выполнения	Количество раз	не менее	
			1	
4	Плавание избранным стилем 100м (за мин. время)	Количество раз	не менее	
			1	
5	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	Количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1,5 кг	Количество раз	максимальное	-
2	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1кг	Количество раз	-	максимальное
3	Плавание избранным стилем 200м (за мин. время)	Количество раз	не менее	
			1	
4	Старт, поворот на дистанции в бассейне с учетом техники выполнения	Количество раз	не менее	
			1	
5	И.П.-стоя. Многоскок из 5 прыжков на	Количество раз	не менее	

	(максимальное расстояние)		1	
6	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	максимальное	
7	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	Количество раз	максимальное	-
8	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	Количество раз	-	максимальное
9	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места на (максимальное расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)				
1	Плавание избранным стилем 400 м (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	
2	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	Количество раз	не менее	
			1	
3	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1,5 кг	Количество раз	максимальное	-
4	И.П.-стоя. Многоскок из 5 прыжков на максимальное расстояние	Количество раз	не менее	
			1	
5	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	максимальное	
6	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 8 кг на время	Количество раз	максимальное	-
7	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места на (максимальное расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
8	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1кг	Количество раз	-	максимальное
9	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг	Количество раз	-	максимальное
Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование (I,II,IIIфункциональные группы)				
1	Бег или бег на коляске 100м (в зависимости от поражения ОДА) (за мин.время)	Без учета времени		
2	Преодоление дистанции 2500м (за мин.время)	Без учета времени		
3	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	максимальное	
4	Сгибание- разгибание рук в упоре от поручней коляски	Количество раз	максимальное	
5	Преодолеть подъем в 5-8% на расстоянии 75м (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	
6	Объем зрительной памяти и оперативное мышление по таблице Шульте (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины бочча (Iфункциональная группа)				
1	И.П.-сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	Количество успешных попыток	не менее	
			8	
2	И.П.-сидя. Броски 6 мячей на установленное	Количество раз	не менее	

	расстояние (за мин.время)		1
3	И.П.-сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток	Количество успешных попыток	не менее
			8
4	И.П.-сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3,5 и 7м, по 10 попыток на каждом расстоянии	Количество успешных попыток	не менее
			8
5	И.П.-сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	Количество успешных попыток	не менее
			8

Уровень спортивной квалификации		
1	Для спортивных дисциплин бочча и спортивное ориентирование	Спортивный разряд: «кандидат в мастера спорта»
2	Для спортивных дисциплин настольный теннис и плавание	Спортивный разряд: «мастер спорта России»

Приложение 5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт глухих»

Таблица 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения, условия	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее 1	-
2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	-	не менее 3
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	125	105
4.	Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	10	5
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Бег на 30 м	с	не более 7,9	не более 8,4
2.	Прыжки через скакалку (за 30 с)	Количество раз	не менее 30	не менее 20
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	не менее 110
4.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку (за 30 с)	Количество раз	не менее 15	не менее 10
5.	Метание мяча для настольного тенниса	м	не менее 3	не менее 2,5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) по виду спорта «спорт глухих»

Таблица 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения, условия	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
1.	Бег на 60 м	секунд	не более 10,7	не более 11,5
2.	Бег на 1000 м	мин,с	не более 4,15	-
3.	Бег на 800 м	мин,с	-	3,50
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее 17	не менее 10
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 155	не менее 145
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 20	не менее 15
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Бег на 60 м	с	не более 10,3	не более 11,0
2.	Бег 12 минут	м	не менее 2300	не менее 2100
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170	не менее 140
4.	Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее 30	не менее 25
5.	Удар накотом справа налево по диагонали	Количество раз	не менее 20	не менее 18
6.	Удар подрезкой слева и справа	Количество раз	не менее 25	не менее 20
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «лыжные гонки», «настольный теннис»				
1.	Период обучения на этапе спортивной	Не устанавливается		

	подготовки (до трех лет)	
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
		Не устанавливается при зачислении лиц, имеющих на момент получения инвалидности спортивный разряд и (или) спортивное звание

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду
спорта «спорт глухих»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения, условия	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
1.	Бег на 100 м	с	не более 140	не более 150
2.	Бег на 1000 м	мин,с	не более 3,15	Не более 3,35
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее 12	-
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 200	не менее 185
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее 30	не менее 20
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	-	не менее 20
Для спортивной дисциплины«настольный теннис»				

1.	Бег на 60 м	с	не более 10,5	не более 11,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,0	не более 11,0
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее 10	не менее 5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее 10	не менее 10
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «лыжные гонки», «настольный теннис»				
1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
	Устанавливается при зачислении лиц, имеющих на момент получения инвалидности спортивный разряд и (или) спортивное звание			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт глухих»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения, условия	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
1.	Бег на 100 м	с	не более 13,5	не более 14,0
3.	Бег на 3000 м	мин,с	не более 11.00	не более 12.00
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15	-
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	Количество раз	-	не менее 30
	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	не менее

5.	ногами		220	200
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее 30	не менее 20
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	-	не менее 30
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Бег на 60 м	с	не более 8,5	не более 8,5
2.	Бег на 800 м	с	не более 3.00	не более 3.00
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,5	не более 9,5
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее 10	не менее 10
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее 35	не менее 35
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «лыжные гонки», «настольный теннис»				
1.	Спортивный разряд «мастер спорта России» или «Мастер спорта России международного класса»			
	Устанавливается при зачислении лиц, имеющих на момент получения инвалидности спортивный разряд и (или) спортивное звание			

»

Приложение 6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «Спорт ЛИН»

Упражнения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
	Юноши/Девушки	Юноши/Девушки
Для спортивной дисциплины: лыжные гонки		
Скорость	Бег на 30 м (не более 6,7с /7,5с)	Бег на 30 м (не более 6,6 с/7,7с)
	Бег на 60 м (не более 12,7 с/13,7с)	Бег на 60м(не более 13,0с/14,1с)
Выносливость	Бег на 600 м / Бег на 400м (без учета времени)	Бег 600 м / Бег 400 м (без учета времени)
Для спортивной дисциплины: настольный теннис (для ИН-2)		
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - не менее 3 раз/2 раз (также)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - не менее 4 раз/3 раз (также)
Скоростно-силовые	Маховые движения рук в положении лежа на спине - не менее 2 мин/1,50мин (также)	Маховые движения рук в положении лежа на спине -не менее 2,50 мин/2,0мин (также)
	Многоскок 5 прыжков - не менее 3,5 м/3м (3м/2,5м)	Многоскок 5 прыжков - не менее 3,6/3,1 м (3,0/2,5м)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»- не менее 3 раз/2раз (также)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» – не менее 4 раз /3раз (также)
Для спортивной дисциплины: плавание (для ИН-2)		
Выносливость	Бег 400 м (100м) - без учета времени	Бег 400 м (100м) без учета времени
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине - не менее 10 /8 раз (5/3 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине - не менее 18 /15 раз (10/8 раз)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг - не менее 5 /3 раз (нет) Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг - не менее 6 /4 раз (5/3 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг - не менее 8 /5 раз (нет) Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг - не менее 10 /7 раз (8/5 раз)
Скоростно-силовые	Приседания за 20 сек. - не менее 8 /7 раз (4/4 раз)	Приседания за 20 сек. - не менее 10 раз/8 раз (5/5 раз)

Уровень спортивной квалификации : на этапе начальной подготовки уровень спортивной квалификации не устанавливается.

Примечание: 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).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Спорт ЛИН»

Для спортивной дисциплины: лыжные гонки		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 100 м (не более 14,5 с)	Бег 60 м (не более 12,5 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 5 мин)
	Лыжи классический стиль 5 км (не более 23 мин)	Лыжи классический стиль 2,5 км (не более 14 мин)
	Лыжи свободный стиль 5 км (не более 22 мин)	Лыжи свободный стиль 2,5 км (не более 13 мин)
Для спортивной дисциплины: настольный теннис		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 10 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 8 кг)
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя - не менее 4,5 м (3,5м)	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя - не менее 3,8 м (3м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине - не менее 14 раз (также)	Поднимание туловища из положения лежа на спине - не менее 10 раз (также)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - не менее 9 раз (также)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - не менее 5 раз (также)
Для спортивной дисциплины: плавание (для ИН-2)		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Выносливость	Плавание 1000 м (400м) без учета времени	Плавание 1000 м (400м) без учета времени
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг - не менее 11 раз (5 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг - не менее 7 раз (3 раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки - не менее 11 раз (7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки - не менее 8 раз (5 раз)
Скоростно-силовые	Поднимание туловища лежа на спине за 20 сек. - не менее 12 раз (10 раз)	Поднимание туловища лежа на спине за 20 сек. - не менее 10раз (8 раз)
Только для ИН-2	Многоскок из 5 прыжков - не	Многоскок из 5 прыжков - не менее

	менее 4 м	3,8 м
<i>Уровень спортивной квалификации.</i> Для спортивных дисциплин лыжные гонки, настольный теннис, плавание		

1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Примечание: 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).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Спорт ЛИН»

блиц 16

Для спортивной дисциплины: лыжные гонки		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 100 м (не более 14,3 с)	Бег 60 м (не более 12,0 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 45 с)
	Лыжи классический стиль 5 км (не более 17 мин 40 с)	Лыжи классический стиль 2,5 км (не более 10 мин 30 с)
	Лыжи свободный стиль 10 км (не более 34 мин 45 с)	Лыжи свободный стиль 5 км (не более 19 мин 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для спортивной дисциплины: настольный теннис (для ИН-2)		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Сила	Кистевая динамометрия - не менее 20 кг	Кистевая динамометрия - не менее 16 кг
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола весом 1 кг	Бросок медицинбола весом 1 кг

	двумя руками из-за головы из положения сидя - не менее 5 м 50 см (также)	двумя руками из-за головы из положения сидя - не менее 4 м 80 см (также)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине - не менее 23 раз (20раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине - не менее 17 раз (15 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - не менее 15 раз (13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - не менее 8 раз (также)
Для спортивной дисциплины: плавание (для ИН-2)		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Координация	Плавание избранным способом - оценка техники выполнения	Плавание избранным способом - оценка техники выполнения
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг - не менее 18 раз (12 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг - не менее 14 раз (12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки - не менее 20 раз (15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки - не менее 12 раз (10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места - не менее 210 см)	Прыжок в длину с места - не менее 170 см
Скоростно-силовые (только для ИН-2)	Многоскок из 5 прыжков – не менее 4.2 м	Многоскок из 5 прыжков – не менее 4 м
Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин лыжные гонки, настольный теннис, плавание - Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Примечание: 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).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Спорт ЛИИ»

Для спортивной дисциплины лыжные гонки		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 100 м (не более 13,9 с)	Бег 60 м (не более 11,4 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 3.00 мин)
	Лыжи классический стиль 10 км (не более 35 мин 25 с)	Лыжи классический стиль 5 км (не более 18 мин 55 с)
	Лыжи свободный стиль 10 км	Лыжи свободный стиль 5 км (не

	(не более 32 мин 55 с)	более 18.00 мин)
	Кросс 3 км (не более 12.15 мин.)	Кросс 2 км (не более 9.35 мин.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для спортивной дисциплины настольный теннис (для ИН-2)		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Сила	Кистевая динамометрия - не менее 22 кг (вис на перекладине не менее 40с)	Кистевая динамометрия не менее 17 кг (вис на перекладине не менее 30с)
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя - не менее 9,0 м (7м)	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя - не менее 5 м 50 см (5м)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках - не менее 20 раз (Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине - не менее 22 раза (21 раз)
	Сгибание и разгибание рук из виса на перекладине - не менее 8 раз (Поднимание туловища из положения лежа на спине – не менее 24 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - не менее 10 раз (также)
Для спортивной дисциплины плавание (для ИН-2)		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Координация	Плавание всеми спортивными способами, стилями - оценка техники выполнения (также)	Плавание всеми спортивными способами, стилями - оценка техники выполнения (также)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг - не менее 20 раз (также)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг - не менее 18 раз (также)
	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки - не менее 25 раз (18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки - не менее 18 раз (15 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места - не менее 240 см (многоскок из 5 прыжков – 3,5м)	Прыжок в длину с места - не менее 190 см (многоскок из 5 прыжков – 3м)
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине - не менее 50 кг (30кг)	Жим штанги из положения лежа на спине - не менее 30 кг (15кг)
Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин лыжные гонки, настольный теннис, плавание - Спортивное звание «мастер спорта России»		

Приложение 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта “спортивный туризм”

N п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/деву шки	мальчики/юн оши	девочки/деву шки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "дистанция - пешеходная", "дистанция - лыжная"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Смешанное передвижение на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			7.21	7.45	6.30	6.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количеств о раз	не менее		не менее	
			5	4	7	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	110	105
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количеств о раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количеств о раз	не менее		не менее	
			-	4	-	5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "маршрут", "дистанция"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
2.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.41	6.12
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количеств о раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее		не менее	

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	4	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			8	7	13	10
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "маршрут"						
3.1.	Бросок набивного мяча весом 2 кг	см	не менее		не менее	
			261	211	346	281
3.2.	Плавание	м	держаться на воде		не менее	
					25	25
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "дистанция", "дистанция - пешеходная", "дистанция - лыжная"						
4.1.	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	
4.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
4.3.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее		не менее	
			30,0	25,0	35,0	25,0
4.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			10	7	15	12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта “спортивный туризм”

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "дистанция - пешеходная", "дистанция - лыжная"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "маршрут"				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	11,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	10
2.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,5	9,4

2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	5
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "дистанция"				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
3.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,5	8,9
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
3.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
3.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	12
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	31
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "дистанция", "дистанция - пешеходная", "дистанция - лыжная"				
5.1.	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	количество раз	не менее	
			3	
5.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			23	17
5.3.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее	

			35,0	25,0
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "маршрут"				
6.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			20.00	-
6.2.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
6.3.	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
6.4.	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			-	5
6.5.	Плавание	м	не менее	
			50	
7. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин "дистанция", "дистанция - пешеходная", "дистанция - лыжная", "маршрут"				
7.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
7.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта “спортивный туризм”

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры/мужчины	девушки/юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "маршрут"				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "дистанция", "дистанция - пешеходная", "дистанция - лыжная"				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
2.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
2.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество раз	не менее	

	перекладине 90 см		25	19
2.8.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,1	7,9
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "маршрут"				
4.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			11.30	14.30
4.2.	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
4.3.	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			-	15
4.4.	Плавание	м	не менее	
			100	
4.5.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (1 раз)	кг	не менее	
			50	30
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "дистанция", "дистанция - пешеходная", "дистанция - лыжная"				
5.1.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			20	15
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта “спортивный туризм”

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "маршрут"				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы ОФП для спортивных дисциплин "дистанция", "дистанция - пешеходная", "дистанция - лыжная"				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
2.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
2.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество	не менее	

		раз	15	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			51	45
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "маршрут"				
4.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			10.50	13.15
4.2.	Плавание 100 м	мин, с	не более	
			1.26	1.36
4.3.	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
4.4.	Подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			-	20
4.5.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (1 раз)	кг	не менее	
			60	35
5. Нормативы Спец ФП для спортивных дисциплин "дистанция", "дистанция - пешеходная", "дистанция - лыжная"				
5.1.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			25	20
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

Приложение 8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей»

1 Год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20м	с	Не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину С места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			15	10
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20м	с	Не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	Не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20м	с	Не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный Без шайбы	с	Не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный С ведением шайбы	с	Не более	
			15,5	17,5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта
«хоккей»

2 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативыобщейфизическойподготовки				
1.1.	Бегна20м	с	Не более	
			4,2	4,8
1.2.	Прыжок в длину С места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			143	132
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			17	10
2.Нормативыспециальнойфизическойподготовки				
2.1.	Бег на коньках 20м	с	Не более	
			4,5	5,1
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	Не более	
			16,9	18,2
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20м	с	Не более	
			6,2	6,7
2.4.	Бег на коньках слаломный Без шайбы	с	Не более	
			13,2	14,0
2.5.	Бег на коньках слаломный С ведением шайбы	с	Не более	
			15,2	16,7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта
«хоккей»
3 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативыобщейфизическойподготовки				
1.1.	Бегна20м	с	Не более	
			3,9	4,3
1.2.	Прыжок в длину С места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			150	139
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			19	11
2.Нормативыспециальнойфизическойподготовки				
2.1.	Бег на коньках 20м	с	Не более	
			4,2	4,7
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	Не более	
			16,7	17,9
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20м	с	Не более	
			5,4	6,0
2.4.	Бег на коньках слаломный Без шайбы	с	Не более	
			12,9	13,5
2.5.	Бег на коньках слаломный С ведением шайбы	с	Не более	
			14,9	15,8

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
Зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта
«хоккей»**

1 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативыобщейфизическойподготовки				
1.1.	Бегна30м	с	Не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину С места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			-	12
1.5.	Бегна1000м	мин,с	Не более	
			5,50	6,20
2.Нормативыспециальнойфизическойподготовки				
2.1.	Бегнаконьках30м	с	Не более	
			5,4	5,8
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	Не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спинойвперед30м	с	Не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный В стойке вратаря	с	Не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед В стойке вратаря	с	Не более	
			43,0	47,0
3.Уровеньспортивнойквалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		Не устанавливается	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
Зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта
«хоккей»**

2 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативыобщейфизическойподготовки				
1.1.	Бегна30м	с	Не более	
			5,4	5,7
1.2.	Прыжок в длину С места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			165	150
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			6	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			-	13
1.5.	Бегна1000м	мин,с	Не более	
			5,48	6,18
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бегнаконьках30м	с	Не более	
			5,6	6,2
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	Не более	
			16,3	17,3
2.3.	Бег на коньках спинойвперед30м	с	Не более	
			7,1	7,7
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Не более	
			12,3	12,8
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Не более	
			14,3	14,8
2.6.	Бег на коньках челночный В стойке вратаря	с	Не более	
			41,6	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед В стойке вратаря	с	Не более	
			42,5	46,5
3.Уровеньспортивнойквалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		Не устанавливается	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
Зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта
«хоккей»

3 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативыобщейфизическойподготовки				
1.1.	Бегна30м	с	Не более	
			5,3	5,6
1.2.	Прыжок в длину С места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			170	155
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			7	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			-	13
1.5.	Бегна1000м	мин,с	Не более	
			5,46	6,16
2.Нормативыспециальнойфизическойподготовки				
2.1.	Бегнаконьках30м	с	Не более	
			5,4	6,0
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	Не более	
			16,1	17,1
2.3.	Бег на коньках спинойвперед30м	с	Не более	
			6,9	7,5
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Не более	
			12,1	12,6
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Не более	
			14,1	14,6
2.6.	Бег на коньках челночный В стойке вратаря	с	Не более	
			41,2	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед В стойке вратаря	с	Не более	
			42,0	46,0
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
Зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта
«хоккей»
4 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативыобщейфизическойподготовки				
1.1.	Бегна30м	с	Не более	
			5,1	5,4
1.2.	Прыжок в длину С места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			175	160
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			8	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			-	14
1.5.	Бегна1000м	мин,с	Не более	
			5,44	6,14
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30м	с	Не более	
			5,2	5,8
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	Не более	
			15,9	16,9
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30м	с	Не более	
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Не более	
			11,9	12,4
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Не более	
			13,9	14,4
2.6.	Бег на коньках челночный В стойке вратаря	с	Не более	
			40,8	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед В стойке вратаря	с	Не более	
			41,0	45,0
3.Уровеньспортивнойквалификации				
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
Зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта
«хоккей»
5 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативыобщейфизическойподготовки				
1.1.	Бег на 30м	с	Не более	
			4,9	5,2
1.2.	Прыжок в длину С места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			180	165
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			10	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			-	14
1.5.	Бегна1000м	мин,с	Не более	
			5,42	6,12
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бегнаконьках30м	с	Не более	
			5,0	5,6
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	Не более	
			15,7	16,7
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30м	с	Не более	
			6,5	7,1
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Не более	
			11,7	12,4
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Не более	
			13,7	14,2
2.6.	Бег на коньках челночный В стойке вратаря	с	Не более	
			40,4	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед В стойке вратаря	с	Не более	
			40,0	44,0
3.Уровень спортивной квалификации				
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
Зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «хоккей»
1 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативыобщейфизическойподготовки				
1.1.	Бегна30м	с	Не более	
			4,7	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	Не менее	
			11,70	9,30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			12	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			-	15
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полу присед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			7	-
1.6.	Бегна400м	мин,с	Не более	
			1,05	1,10
1.6.	Бегна3000м	мин	Не более	
			13	15
2.Нормативыспециальнойфизическойподготовки				
2.1.	Бег на коньках30м (для защитников и нападающих)	с	Не более	
			4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	Не более	
			25,0	30,0
2.3.	Бег на коньках челночный5х54м (для защитников и нападающих)	с	Не более	
			48,0	54,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке Вратаря (для вратарей)	с	Не более	
			40,0	45,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	Не более	
			39,0	43,0
3.Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «второй спортивный разряд»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
Зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «хоккей»
2 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативыобщейфизическойподготовки				
1.1.	Бегна30м	с	Не более	
			4,4	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	Не менее	
			11,90	9,50
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			13	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			-	20
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полу присед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	Не менее	
			16	8
1.6.	Бегна400м	мин,с	Не более	
			1,04	1,09
1.6.	Бегна3000м	мин	Не более	
			12,50	14,50
2.Нормативыспециальнойфизическойподготовки				
2.1.	Бегнаконьках30м (для защитников и нападающих)	с	Не более	
			4,4	5,0
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	Не более	
			23,0	27,0
2.3.	Бег на коньках челночный5х54м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			46,0	51,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке Вратаря (для вратарей)	с	Не более	
			36,0	43,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	Не более	
			36,0	40,0
3.Уровеньспортивнойквалификации				
Спортивный разряд «второй спортивный разряд»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта
«хоккей»

1 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бегна30м	с	Не более	
			4,2	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	Не менее	
			12	10
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			14	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			-	22
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полу присед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	Не менее	
			20	10
1.6.	Бег на 400м	мин,с	Не более	
			1,03	1,08
1.6.	Бег на 3000м	мин	Не более	
			12,30	14,30
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30м (для защитников и нападающих)	с	Не более	
			4,3	4,8
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	Не более	
			22,0	26,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5х54м (для защитников и нападающих)	с	Не более	
			45,0	50,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке Вратаря (для вратарей)	с	Не более	
			35,0	42,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	Не более	
			35,0	39,0
3.Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

Проходной балл
по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки
по видам спорта

Пп №	Ви спорта	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочны й этап	Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1	Биатлон	7	9	8	6
2	Лыжные гонки	4	5	4	4
3	Спортивный туризм				
	«Дистанция»	11	11	9	8
	«Маршрут»	10	9	9	10
4	Тхэквондо	6	10	9	9
5	Хоккей	8	12	12	12

Условия и особенности проведения индивидуального отбора для поступающих с ограниченными возможностями здоровья.

1. Контрольные испытания (тесты) проводятся для лиц с ограниченными возможностями здоровья совместно с поступающими, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для поступающих при сдаче контрольных испытаний (тестов).

2. Присутствие тренера-преподавателя по виду спорта, оказывающего поступающим необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить контрольное испытание (тест), общаться с комиссией).

3. Поступающие с учетом их индивидуальных особенностей могут в процессе сдачи контрольных испытаний (тестов) пользоваться необходимыми им техническими средствами.