### Приложение 5

### к Правилам приема в ГБУ «САШ» на 2020 год

### Комплексы вступительных испытаний для зачисления

### *на программы спортивной подготовки*

### *ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (метания) - ЮНОШИ*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2 | зачис. в ГНП-3 | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4 | зачис. в ТГ-5 | зачис. в ГССМ |
| Челночный бег 3х10 м, сек | 9,7 | 9,6 | 9,5 |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м с высокого старта, сек |  |  |  | 9,6 | 9,2 | 8,8 | 8,4 | 8,0 | 7,6 |
| Прыжок в длину с места, см | 130 | 150 | 170 | 180 | 190 | 200 | 220 | 240 | 260 |
| Прыжки через скакалку в течение 30 сек, раз | 28 | 30 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед, м |  |  |  | 10,0 | 10,5 | 11,0 | 11,5 | 12,0 |  |
| Рывок штанги, кг |  |  |  |  |  |  |  |  | 70 |

### *ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (метания) - ДЕВУШКИ*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2 | зачис. в ГНП-3 | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4 | зачис. в ТГ-5 | зачис. в ГССМ |
| Челночный бег 3х10 м, сек | 10,0 | 9,9 | 9,8 |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м с высокого старта, сек |  |  |  | 10,6 | 10,2 | 9,8 | 9,4 | 9,0 | 8,7 |
| Прыжок в длину с места, см | 125 | 140 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 |
| Прыжки через скакалку в течение 30 сек, раз | 35 | 40 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед, м |  |  |  | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 9,5 | 10,0 |  |
| Рывок штанги, кг |  |  |  |  |  |  |  |  | 35 |

### *НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС – ЮНОШИ*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2 | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4 | зачис. в ТГ-5 | зачис. в ГССМ |
| Бег на 10 м, с |  |  | 3,4 | 3,3 | 3,2 | 3,1 | 3,0 |  |
| Бег на 30 м, с | 5,6 | 5,5 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,9 |  |
| Бег на 60 м, с |  |  |  |  |  |  |  | 10,1 |
| Прыжки боком через скамейку за 30 с, раз | 15 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки через скакалку за 30 с, раз | 35 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки через скакалку за 45 с, раз |  |  | 75 | 85 | 95 | 105 | 110 | 115 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз |  |  |  |  |  |  |  | 25 |
| Прыжок в длину с места, см | 155 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 191 |
| Метание мяча для настольного тенниса, м | 4 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на перекладине, раз |  |  | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 |  |
| Дальность отскока мяча, м |  |  | 4,5 | 4,8 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 |
| Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток), раз |  |  | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Выполнение подачи слева накатом в левую половину стола (из 10 попыток), раз |  |  | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

### *НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС – ДЕВУШКИ*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2 | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4 | зачис. в ТГ-5 | зачис. в ГССМ |
| Бег на 10 м, с |  |  | 3,8 | 3,7 | 3,6 | 3,5 | 3,4 |  |
| Бег на 30 м, с | 5,9 | 5,8 | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 |  |
| Бег на 60 м, с |  |  |  |  |  |  |  | 10,8 |
| Прыжки боком через скамейку за 30 с, раз | 15 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки через скакалку за 30 с, раз | 30 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки через скакалку за 45 с, раз |  |  | 65 | 75 | 85 | 95 | 100 | 105 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз |  |  |  |  |  |  |  | 20 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 181 |
| Метание мяча для настольного тенниса, м | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз |  |  | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 |  |
| Дальность отскока мяча, м |  |  | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 |
| Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток), раз |  |  | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Выполнение подачи слева накатом в левую половину стола (из 10 попыток), раз |  |  | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

### *ПЛАВАНИЕ - ЮНОШИ*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2 | зачис. в ГНП-3 | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4 | зачис. в ТГ-5 | зачис. в ГССМ |
| Челночный бег 3х10 м, сек | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,5 | 9,4 | 9,3 | 9,2 | 9,1 |  |
| Прыжок в длину с места, см |  |  |  |  |  |  |  |  | 170 |
| Подтягивание на перекладине, раз |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |
| Бросок набивного мяча 1 кг, м | 3,8 | 3,9 | 3,9 | 4,0 | 4,2 | 4,6 | 4,8 | 5,0 | 5,3 |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см | 80 | 80 | 80 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 45 |
| Наклон вперед стоя на возвышении, см | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |
| Длина скольжения, м |  |  |  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Техника плавания всеми способами, стартов и поворотов |  |  |  | Оценка выполнения,  не ниже «удовлетворительно» | | | | | |

### *ПЛАВАНИЕ - ДЕВУШКИ*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2 | зачис. в ГНП-3 | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4 | зачис. в ТГ-5 | зачис. в ГССМ |
| Челночный бег 3х10 м, сек | 10,5 | 10,3 | 10,1 | 10,0 | 9,9 | 9,8 | 9,7 | 9,6 |  |
| Прыжок в длину с места, см |  |  |  |  |  |  |  |  | 155 |
| Подтягивание на перекладине, раз |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| Бросок набивного мяча 1 кг, м | 3,3 | 3,4 | 3,4 | 3,5 | 3,7 | 3,9 | 4,1 | 4,3 | 4,5 |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см | 80 | 80 | 80 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| Наклон вперед стоя на возвышении, см | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |
| Длина скольжения, м |  |  |  | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Техника плавания всеми способами, стартов и поворотов |  |  |  | Оценка выполнения,  не ниже «удовлетворительно» | | | | | |

### *СПОРТ ГЛУХИХ (дзюдо) – ЮНОШИ, МУЖЧИНЫ*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2, 3, … | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4,5, … | зачис. в ГССМ |
| Бег на 30 м, с | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,5 |  |
| Бег на 60 м, с |  |  |  |  |  |  | 8,5 |
| Челночный бег 3 х 10 м, с | 9,0 | 8,5 | 8,0 | 7,5 | 7,4 | 7,2 |  |
| Бег 800 м, мин:сек | 4:00 | 3:45 |  |  |  |  |  |
| Бег 1500 м, мин:сек |  |  | 7:00 | 6:30 | 6:00 | 5:30 | 5:00 |
| Подъем туловища из положения лежа на спине, раз | 10 | 12 |  |  |  |  |  |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с, раз | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Прыжок в длину с места, см | 140 | 150 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине, раз | 6 | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, раз |  |  | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с, раз | 4 | 6 | 8 | 9 | 10 | 10 | 11 |
| Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками, раз |  |  |  |  |  |  | 8 |

### *СПОРТ ГЛУХИХ (дзюдо) – ДЕВУШКИ, ЖЕНЩИНЫ*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2, 3, … | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4,5, … | зачис. в ГССМ |
| Бег на 30 м, с | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,5 |  |
| Бег на 60 м, с |  |  |  |  |  |  | 8,5 |
| Челночный бег 3 х 10 м, с | 9,0 | 8,5 | 8,0 | 7,5 | 7,4 | 7,2 |  |
| Бег 800 м, мин:сек | 4:00 | 3:45 |  |  |  |  |  |
| Бег 1500 м, мин:сек |  |  | 8:00 | 7:30 | 7:00 | 6:30 | 6:00 |
| Подъем туловища из положения лежа на спине, раз | 10 | 12 |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места, см | 140 | 150 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с, раз | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз | 15 | 18 | 20 | 25 | 25 | 30 |  |
| Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, раз |  |  |  |  |  |  | 25 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 с, раз | 6 | 8 | 10 | 11 | 12 | 14 | 16 |

### *СПОРТ ГЛУХИХ (лыжные гонки) – ЮНОШИ, МУЖЧИНЫ*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2, 3, … | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4,5, … | зачис. в ГССМ |
| Бег на 30 м, с |  |  | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 |  |
| Бег на 60 м, с |  |  | 11,0 | 10,5 | 10,0 | 9,5 | 9,0 |
| Бег на 100 м, с |  |  |  |  |  |  | 14,0 |
| Челночный бег 3 х 10 м, с |  |  | 10,0 | 9,8 | 9,7 | 9,6 |  |
| Бег 400 м, мин:сек |  |  | 2:00 | 1:55 | 1:50 | 1:45 |  |
| Бег 1500 м, мин:сек |  |  |  |  |  |  | 6:00 |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине, раз | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 125 | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 | 185 |
| Бросок медицинбола (1 кг) с махом вперед, м | 15 | 17 |  |  |  |  |  |
| Подъем туловища из положения лежа на спине, раз | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 |
| Подъем туловища из положения лежа на животе, раз | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 |

### *СПОРТ ГЛУХИХ (лыжные гонки) – ДЕВУШКИ, ЖЕНЩИНЫ*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2, 3, … | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4,5, … | зачис. в ГССМ |
| Бег на 30 м, с |  |  | 7,0 | 6,8 | 6,6 | 6,4 |  |
| Бег на 60 м, с |  |  | 12,0 | 11,5 | 11,0 | 10,5 | 10,0 |
| Бег на 100 м, с |  |  |  |  |  |  | 16,0 |
| Челночный бег 3 х 10 м, с |  |  | 11,0 | 10,8 | 10,7 | 10,6 |  |
| Бег 400 м, мин:сек |  |  | 2:30 | 2:25 | 2:20 | 2:15 |  |
| Бег 1500 м, мин:сек |  |  |  |  |  |  | 7:00 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки, раз | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз |  |  | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 |
| Прыжок в длину с места, см | 105 | 110 | 120 | 130 | 140 | 150 | 165 |
| Бросок медицинбола (1 кг) с махом вперед, м | 10 | 12 |  |  |  |  |  |
| Подъем туловища из положения лежа на спине, раз | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 |
| Подъем туловища из положения лежа на животе, раз | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 |

### *СПОРТ ГЛУХИХ (настольный теннис) – ЮНОШИ, МУЖЧИНЫ, ДЕВУШКИ, ЖЕНЩИНЫ*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2 | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4 | зачис. в ТГ-5 | зачис. в ГССМ |
| Бег на 30 м, с | 5,9 | 5,9 |  |  |  |  |  | 6,0 |
| Бег на 60 м, с |  |  | 10,3 | 10,3 | 10,3 | 10,3 | 10,3 | 11,0 |
| Челночный бег 3 х 10м, с |  |  |  |  |  |  |  | 10,0 |
| 12 минутный бег, м |  |  | 2300 | 2300 | 2300 | 2300 | 2300 |  |
| Бег 800 м, мин:сек |  |  |  |  |  |  |  | 3:00 |
| Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с, раз | 15 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки через скакалку за 30 с, раз | 30 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| Подъем туловища из положения лежа на спине, раз |  |  | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 10 |
| Подъем ног из положения лежа на спине, раз |  |  | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |  |
| Подъем туловища из положения лежа на животе, раз |  |  |  |  |  |  |  | 10 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 | 155 | 160 | 160 | 165 | 165 | 165 |  |
| Метание мяча для настольного тенниса, м | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с, раз |  |  | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 |  |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине, раз |  |  |  |  |  |  |  | 10 |

### *СПОРТ ГЛУХИХ (плавание) – ЮНОШИ, ДЕВУШКИ, МУЖЧИНЫ, ЖЕНЩИНЫ*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2, 3, … | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4,5, … | зачис. в ГССМ |
| Бег 800 м, мин:сек | б/уч | б/уч |  |  |  |  |  |
| Отжимание отягощения весом 1кг в положении лежа на спине, раз | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | - |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи, раз | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 |
| Прыжок в длину с места, см | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 80 | 90 |
| Плавание всеми возможными способами |  |  | Оценка техники выполнения,  не ниже «удовлетворительно» | | | | |
| Плавание 250 м, мин:сек |  |  | б/уч | б/уч | б/уч | б/уч |  |

### *СПОРТ ГЛУХИХ (хоккей) – ЮНОШИ, МУЖЧИНЫ*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2, 3, … | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4,5, … | зачис. в ГССМ |
| Бег на коньках по льду на 10 м, с | 6,0 | 5,5 |  |  |  |  |  |
| Бег на коньках по льду на 20 м, с |  |  | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 |
| Бег на коньках по льду на 25 м, с |  |  | 7,0 | 7,0 | 7,0 | 7,0 | 7,0 |
| «Змейка» на коньках вокруг 5 «вешек», с | б/уч | б/уч |  |  |  |  |  |
| «Змейка» на коньках вокруг 10 «вешек», с |  |  | 10,0 | 9,0 | 8,0 | 7,0 |  |
| «Змейка» на коньках вокруг 20 «вешек», с |  |  |  |  |  |  | 15,0 |
| Бег на коньках по периметру площадки, мин:сек | б/уч | б/уч | 1:00 | 0:55 | 0:50 | 0:45 |  |
| Бег на коньках по периметру площадки 2 круга, мин:сек |  |  |  |  |  |  | 2:00 |
| Поднимание грифа штанги (10 кг), лежа на скамейке от груди вверх, раз |  |  | 5 | 10 | 15 | 20 |  |
| Жим штанги от груди, лежа на скамейке, % от собственного веса |  |  |  |  |  |  | 30 |
| Подъем туловища из положения лежа на скамейке в положение сидя, раз | 1 | 2 | 3 | 5 | 7 | 9 | 10 |
| Подъем туловища из положения лежа животом на скамейке, раз |  |  | 3 | 5 | 7 | 9 | 10 |
| Прыжок в длину с места, м | 1,50 | 1,80 | 2,15 | 2,20 | 2,25 | 2,30 | 2,35 |
| Бросок руками медицинбола (1 кг) вперед снизу, м | 8 | 10 |  |  |  |  |  |
| Бросок руками медицинбола (3 кг) вперед снизу, м |  |  | 7 | 9 | 11 | 13 |  |
| Бросок руками медицинбола (5 кг) вперед снизу, м |  |  |  |  |  |  | 10 |

### *СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ (настольный теннис) – ЮНОШИ, МУЖЧИНЫ*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2, 3, … | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4,5, … | зачис. в ГССМ |
| Жим гантелей из положения лежа на спине весом 1 кг, раз | 12 | 14 |  |  |  |  |  |
| Кистевая динамометрия максимальная, кг |  |  | 18 | 20 | 22 | 24 | 25 |
| Бросок набивного мяча весом й кг двумя руками из-за головы из положения сидя, м |  |  | 4,8 | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,5 |
| Подъем туловища лежа на спине, раз |  |  | 25 | 26 | 26 | 27 | 28 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 4 | 8 | 12 | 14 | 15 | 16 | 18 |
| Маховые движения рук в положении лежа на спине, мин | 1 | 1,5 |  |  |  |  |  |
| Бег 200 м | б/уч | б/уч |  |  |  |  |  |
| Многоскок 5 прыжков, м | 3,5 | 3,8 |  |  |  |  |  |

### *СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ (настольный теннис) – ДЕВУШКИ, ЖЕНЩИНЫ*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2, 3, … | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4,5, … | зачис. в ГССМ |
| Жим гантелей из положения лежа на спине весом 1 кг, раз | 12 | 14 |  |  |  |  |  |
| Кистевая динамометрия максимальная, кг |  |  | 15 | 15 | 16 | 16 | 18 |
| Бросок набивного мяча весом й кг двумя руками из-за головы из положения сидя, м |  |  | 4,0 | 4,2 | 4,4 | 4,6 | 4,8 |
| Подъем туловища лежа на спине, раз |  |  | 15 | 16 | 17 | 18 | 20 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 4 | 5 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 |
| Маховые движения рук в положении лежа на спине, мин | 1 | 1,5 |  |  |  |  |  |
| Бег 200 м | б/уч | б/уч |  |  |  |  |  |
| Многоскок 5 прыжков, м | 3,5 | 3,6 |  |  |  |  |  |

### *СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ (плавание) – ЮНОШИ, МУЖЧИНЫ*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2, 3, … | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4,5, … | зачис. в ГССМ |
| Бег 600 м, с | б/уч | б/уч |  |  |  |  |  |
| Плавание 1000 м |  |  | б/уч | б/уч | б/уч | б/уч | б/уч |
| Челночный бег 3 х 10 м, с | 11,9 | 11,5 |  |  |  |  |  |
| Жим гантелей из положения лежа на спине весом 1 кг, раз | 8 | 10 | 15 | 16 | 17 | 18 | 18 |
| Маховые движения рук в положении лежа на спине, мин | 1 | 1,5 |  |  |  |  |  |
| Многоскок 5 прыжков, м | 3,8 | 3,9 | 4,0 | 4,7 | 4,3 | 4,0 |  |
| Прыжок в длину с места, см |  |  | 160 | 165 | 170 | 180 | 190 |
| Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамьи, раз |  |  | 15 | 16 | 17 | 18 | 20 |
| Жим штанги из положения лежа на спине, кг |  |  | 35 | 40 | 40 | 45 | 50 |
| Плавание избранным способом (оценка техники выполнения) |  |  |  |  |  |  | не ниже «удовлетво-рительно» |

### *СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ (плавание) – ДЕВУШКИ, ЖЕНЩИНЫ*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2, 3, … | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4,5, … | зачис. в ГССМ |
| Бег 400 м, с | б/уч | б/уч |  |  |  |  |  |
| Плавание 1000 м |  |  | б/уч | б/уч | б/уч | б/уч | б/уч |
| Челночный бег 3 х 10 м, с | 13,1 | 12,5 |  |  |  |  |  |
| Жим гантелей из положения лежа на спине весом 1 кг, раз | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 15 |
| Маховые движения рук в положении лежа на спине, мин | 1 | 1,5 |  |  |  |  |  |
| Многоскок 5 прыжков, м | 3,5 | 3,6 | 3,7 | 3,8 | 3,9 | 4,0 |  |
| Прыжок в длину с места, см |  |  | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 |
| Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамьи, раз |  |  | 10 | 10 | 11 | 11 | 12 |
| Жим штанги из положения лежа на спине, кг |  |  | 15 | 15 | 20 | 20 | 25 |
| Плавание избранным способом (оценка техники выполнения) |  |  |  |  |  |  | не ниже «удовлетво-рительно» |

### *СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА (гребля на байдарках и каноэ) – ЮНОШИ, МУЖЧИНЫ*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2, 3, … | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4,5, … | зачис. в ГССМ |
| Гребля в лодке, оценка техники выполнения |  |  |  |  |  |  | удовлет-ворительно |
| Маховые движения рук в положении лежа на спине, мин | 2 | 3 |  |  |  |  |  |
| Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке, мин |  |  | 2 | 2 | 3 | 3 |  |
| Прохождение дистанции 500 м на гребном эргометре, мин |  |  | без учета времени | без учета времени | без учета времени | без учета времени |  |
| Гребля в лодке 1000 м, мин |  |  |  |  |  |  | без учета времени |
| Жим гантелей в положении лежа на спине весом 4 кг, раз | 4 | 5 |  |  |  |  |  |
| Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг, раз |  |  | 6 | 7 | 8 | 9 | 15 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи, раз | 2 | 3 |  |  |  |  |  |
| Подъем туловища лежа на животе, раз | без учета | без учета |  |  |  |  |  |
| Жим гантелей в положении лежа на спине, кг | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| Жим штанги в положении лежа на спине, кг |  |  | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя, м |  |  | 3,0 | 3,5 | 4,0 | 4,5 |  |
| Бросок медицинбола (2 кг) из положения сидя, м |  |  |  |  |  |  | 4,0 |

### *СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА (легкоатлетические метания) – ЮНОШИ, МУЖЧИНЫ*

### *I – функциональная группа*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2, 3, … | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4,5, … | зачис. в ГССМ |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от брусьев, раз | 2 | 6 | 12 | 14 | 15 | 16 |  |
| Жим штанги в положении лежа на спине, кг | 10 | 20 | 40 | 60 | 80 | 90 | 100 |
| Жим штанги в положении лежа на спине на наклонной скамье 45˚, кг |  |  |  |  |  |  | 60 |
| Метание теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши), м | 5,5 | 6,5 | 8,0 | 10,0 | 12,0 | 14,0 | 16,0 |
| Толкание набивного мяча 1 кг сидя, м | 2,5 | 3,0 |  |  |  |  |  |
| Толкание набивного мяча 2 кг сидя, м |  |  | 3,5 | 4,5 | 5,5 | 6,5 |  |
| Жим гири 8 кг основной рукой, раз | 1 | 3 | 10 | 15 | 20 | 25 |  |
| Жим гири 10 кг основной рукой, раз |  |  |  |  |  |  | 40 |

### *СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА (легкоатлетические метания) – ДЕВУШКИ, ЖЕНЩИНЫ*

### *I – функциональная группа*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2, 3, … | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4,5, … | зачис. в ГССМ |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа, раз | 10 | 12 | 20 | 30 | 40 | 50 |  |
| Жим штанги в положении лежа на спине, кг |  |  | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| Метание теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши), м | 4,5 | 5,5 | 7,0 | 8,0 | 10,0 | 12,0 | 13,0 |
| Толкание набивного мяча 1 кг сидя, м | 1,5 | 2,0 |  |  |  |  |  |
| Толкание набивного мяча 2 кг сидя, м |  |  | 2,5 | 3,5 | 4,5 | 5,5 |  |
| Жим гири 8 кг основной рукой, раз |  |  | 6 | 8 | 10 | 12 |  |
| Жим гири 10 кг основной рукой, раз |  |  |  |  |  |  | 20 |

### *СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА (легкоатлетические метания) – ЮНОШИ, МУЖЧИНЫ*

### *II – функциональная группа*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2, 3, … | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4,5, … | зачис. в ГССМ |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от брусьев, раз | 4 | 6 | 12 | 14 | 15 | 16 |  |
| Прыжок в длину с места, см | 110 | 140 | 155 | 165 | 175 | 185 |  |
| Бег на 30 м, с | 7,4 | 7,0 | 6,8 | 6,6 | 6,4 | 6,2 |  |
| Жим штанги в положении лежа на спине, кг | 10 | 20 | 40 | 60 | 80 | 90 | 100 |
| Вставание со штангой из полуприседа, кг |  |  |  |  |  |  | 80 |
| Метание теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши), м | 10,5 | 11,5 | 13,0 | 15,0 | 17,0 | 19,0 | 25,0 |
| Толкание набивного мяча 1 кг сидя, м | 4,5 | 5,0 |  |  |  |  |  |
| Толкание набивного мяча 2 кг сидя, м |  |  | 7,5 | 8,5 | 9,5 | 10,5 |  |
| Жим гири 8 кг основной рукой, раз | 2 | 8 |  |  |  |  |  |
| Жим гири 10 кг основной рукой, раз |  |  | 12 | 14 | 16 | 18 |  |
| Жим гири 16 кг основной рукой, раз |  |  |  |  |  |  | 20 |

### *СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА (легкоатлетические метания) – ДЕВУШКИ, ЖЕНЩИНЫ*

### *II – функциональная группа*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2, 3, … | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4,5, … | зачис. в ГССМ |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа, раз | 10 | 12 | 20 | 30 | 40 | 50 |  |
| Прыжок в длину с места, см | 80 | 120 | 145 | 155 | 165 | 175 |  |
| Бег на 30 м, с | 8,2 | 7,8 | 7,4 | 7,0 | 6,8 | 6,6 |  |
| Жим штанги в положении лежа на спине, кг |  |  | 10 | 20 | 40 | 50 | 60 |
| Метание теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши), м | 7,5 | 8,0 | 9,0 | 10,0 | 12,0 | 14,0 | 16,0 |
| Толкание набивного мяча 1 кг сидя, м | 2,0 | 3,0 |  |  |  |  |  |
| Толкание набивного мяча 2 кг сидя, м |  |  | 4,0 | 5,0 | 6,0 | 8,0 |  |
| Жим гири 8 кг основной рукой, раз |  |  | 8 | 10 | 12 | 14 |  |
| Жим гири 10 кг основной рукой, раз |  |  |  |  |  |  | 25 |

### *СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА (легкоатлетические метания) – ЮНОШИ, МУЖЧИНЫ*

### *III – функциональная группа*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2, 3, … | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4,5, … | зачис. в ГССМ |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от брусьев, раз | 6 | 8 | 12 | 14 | 15 | 16 |  |
| Прыжок в длину с места, см | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 |  |
| Бег на 30 м, с | 7,0 | 6,8 | 6,2 | 5,8 | 5,6 | 5,4 |  |
| Жим штанги в положении лежа на спине, кг | 10 | 20 | 45 | 60 | 80 | 90 | 100 |
| Вставание со штангой из полуприседа, кг |  |  |  |  |  |  | 100 |
| Метание теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши), м | 16,5 | 17,0 | 18,0 | 22,0 | 28,0 | 34,0 | 42,0 |
| Толкание набивного мяча 1 кг сидя, м | 5,0 | 7,0 |  |  |  |  |  |
| Толкание набивного мяча 2 кг сидя, м |  |  | 8,0 | 9,5 | 10,0 | 10,5 |  |
| Жим гири 8 кг основной рукой, раз | 2 | 10 |  |  |  |  |  |
| Жим гири 10 кг основной рукой, раз |  |  | 14 | 16 | 18 | 20 |  |
| Жим гири 16 кг основной рукой, раз |  |  |  |  |  |  | 25 |

### *СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА (легкоатлетические метания) – ДЕВУШКИ, ЖЕНЩИНЫ*

### *III – функциональная группа*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2, 3, … | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4,5, … | зачис. в ГССМ |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине, раз | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |
| Прыжок в длину с места, см | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 |  |
| Бег на 30 м, с | 7,8 | 7,4 | 6,8 | 6,6 | 6,4 | 6,2 |  |
| Жим штанги в положении лежа на спине, кг |  |  | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Метание теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши), м | 12,5 | 13,0 | 14,0 | 16,0 | 18,0 | 20,0 | 22,0 |
| Толкание набивного мяча 1 кг сидя, м | 3,5 | 5,0 |  |  |  |  |  |
| Толкание набивного мяча 2 кг сидя, м |  |  | 6,5 | 8,0 | 9,0 | 10,0 |  |
| Жим гири 8 кг основной рукой, раз |  |  | 8 | 12 | 16 | 18 |  |
| Жим гири 10 кг основной рукой, раз |  |  |  |  |  |  | 30 |

### *СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА (настольный теннис) – ЮНОШИ, ДЕВУШКИ, МУЖЧИНЫ, ЖЕНЩИНЫ*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2, 3, … | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4,5, … | зачис. в ГССМ |
| Маховые движения рук в положении лежа на спине, с | 90 | 100 |  |  |  |  |  |
| Бег (прокат на колясках) 800 м, мин:с | б/уч | б/уч | б/уч | б/уч | б/уч | б/уч | 4:00 |
| Бег (прокат на колясках) 100 м, с |  |  |  |  |  |  | 28 |
| Бег (прокат на колясках) "змейкой" между 5 вешками |  |  |  |  |  |  | б/уч |
| Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг, раз | 12 | 14 |  |  |  |  |  |
| Кистевая динамомометрия максимальная, кг |  |  | 18 | 20 | 22 | 24 |  |
| Поднимание туловища из положения лежа, раз |  |  | 25 | 28 | 30 | 32 |  |
| Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно), раз |  |  |  |  |  |  | 12 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи, раз | 4 | 6 |  |  |  |  |  |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа, раз |  |  | 7 | 8 | 9 | 10 |  |
| Переменная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно), с |  |  |  |  |  |  | 45 |
| Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя, м |  |  | 4,8 | 4,9 | 5,0 | 5,1 |  |
| Толкание медицинбола (1 кг) правой рукой вперед, раз |  |  |  |  |  |  | 8 |
| Толкание медицинбола (1 кг) левой рукой вперед, раз |  |  |  |  |  |  | 8 |
| Жим гантелей в положении лежа на спине, кг | 12 | 14 |  |  |  |  |  |
| Многоскок 5 прыжков, м | 2 | 3 |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места, м | 0,5 | 0,6 |  |  |  |  |  |

### *СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА (пауэрлифтинг) – ЮНОШИ, МУЖЧИНЫ*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2, 3, … | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4,5, … | зачис. в ГССМ |
| Кистевая динамомометрия максимальная, кг | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 24 |
| Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы, м | 4,0 | 4,5 | 5,3 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 7,5 |
| Из исходного положения в упоре на брусьях на прямых руках сгибание и разгибание рук, раз | 3 | 5 | 10 | 11 | 12 | 13 | 15 |
| Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине, раз | 3 | 4 | 7 | 7 | 7 | 7 |  |

### *СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА (пауэрлифтинг) – ДЕВУШКИ, ЖЕНЩИНЫ*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2, 3, … | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4,5, … | зачис. в ГССМ |
| Кистевая динамомометрия максимальная, кг | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы, м | 4,0 | 4,2 | 4,8 | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 6,0 |
| Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища, раз | 15 | 18 | 25 | 26 | 27 | 28 | 30 |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа, раз | 4 | 5 | 7 | 7 | 8 | 8 | 10 |

### *СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА (плавание) – ЮНОШИ, МУЖЧИНЫ*

### *I – функциональная группа*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2, 3, … | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4,5, … | зачис. в ГССМ |
| Маховые движения рук в положении лежа на спине, с | 30 | 45 |  |  |  |  |  |
| Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине, с |  |  | 45 | 50 | 55 | 60 |  |
| Плавание 25 м |  |  | б/уч | б/уч | б/уч | б/уч |  |
| Плавание избранным способом 600 м |  |  |  |  |  |  | б/уч |
| Плавание избранным способом (оценка техники выполнения) |  |  |  |  |  |  | не ниже «удовл.» |
| Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг, раз | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 |
| Жим гантелей (штанги) в положении лежа на спине, кг | 6 | 8 | 10 | 11 | 11 | 11 | 12 |

### *СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА (плавание) – ДЕВУШКИ, ЖЕНЩИНЫ*

### *I – функциональная группа*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2, 3, … | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4,5, … | зачис. в ГССМ |
| Маховые движения рук в положении лежа на спине, с | 20 | 30 |  |  |  |  |  |
| Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине, с |  |  | 40 | 45 | 50 | 55 |  |
| Плавание 25 м |  |  | б/уч | б/уч | б/уч | б/уч |  |
| Плавание избранным способом 600 м |  |  |  |  |  |  | б/уч |
| Плавание избранным способом (оценка техники выполнения) |  |  |  |  |  |  | не ниже «удовл.» |
| Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг, раз | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 |
| Жим гантелей (штанги) в положении лежа на спине, кг | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 |

### *СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА (плавание) – ЮНОШИ, МУЖЧИНЫ*

### *II – функциональная группа*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2, 3, … | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4,5, … | зачис. в ГССМ |
| Маховые движения рук в положении лежа на спине, с | 60 | 90 |  |  |  |  |  |
| Бег 200 м | б/уч | б/уч |  |  |  |  |  |
| Плавание 50 м |  |  | б/уч | б/уч | б/уч | б/уч |  |
| Плавание избранным способом (оценка техники выполнения) |  |  |  |  |  |  | не ниже «удовл.» |
| Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг, раз | 8 | 10 | 12 | 14 | 15 | 16 | 18 |
| Многоскок 5 прыжков, м | 1,8 | 2,0 | 2,3 | 2,5 | 2,6 | 2,7 | 2,8 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи, раз | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 |
| Жим гантелей (штанги) в положении лежа на спине, кг | 8 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Прыжок в длину с места, см | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 |

### *СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА (плавание) – ДЕВУШКИ, ЖЕНЩИНЫ*

### *II – функциональная группа*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2, 3, … | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4,5, … | зачис. в ГССМ |
| Маховые движения рук в положении лежа на спине, с | 45 | 60 |  |  |  |  |  |
| Бег 200 м | б/уч | б/уч |  |  |  |  |  |
| Плавание 50 м |  |  | б/уч | б/уч | б/уч | б/уч |  |
| Плавание избранным способом (оценка техники выполнения) |  |  |  |  |  |  | не ниже «удовл.» |
| Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг, раз | 5 | 6 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 |
| Многоскок 5 прыжков, м | 1,5 | 1,7 | 2,0 | 2,2 | 2,4 | 2,5 | 2,6 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи, раз | - | - | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Жим гантелей (штанги) в положении лежа на спине, кг | 4 | 6 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 |
| Прыжок в длину с места, см | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 60 |

### *СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА (плавание) – ЮНОШИ, МУЖЧИНЫ*

### *III – функциональная группа*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2, 3, … | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4,5, … | зачис. в ГССМ |
| Маховые движения рук в положении лежа на спине, с | 60 | 90 |  |  |  |  |  |
| Бег 600 м | б/уч | б/уч |  |  |  |  |  |
| Плавание 100 м |  |  | б/уч | б/уч | б/уч | б/уч |  |
| Плавание избранным способом (оценка техники выполнения) |  |  |  |  |  |  | не ниже «удовл.» |
| Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг, раз | 12 | 13 | 15 | 16 | 17 | 18 | 20 |
| Многоскок 5 прыжков, м | 2,0 | 2,4 | 2,8 | 3,2 | 3,6 | 3,8 | 4,2 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи, раз | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 |
| Жим гантелей (штанги) в положении лежа на спине, кг | 10 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Прыжок в длину с места, см | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 80 | 90 |

### *СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА (плавание) – ДЕВУШКИ, ЖЕНЩИНЫ*

### *III – функциональная группа*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | зачис. в ГНП-1 | зачис. в ГНП-2, 3, … | зачис. в ТГ-1 | зачис. в ТГ-2 | зачис. в ТГ-3 | зачис. в ТГ-4,5, … | зачис. в ГССМ |
| Маховые движения рук в положении лежа на спине, с | 60 | 90 |  |  |  |  |  |
| Бег 400 м | б/уч | б/уч |  |  |  |  |  |
| Плавание 100 м |  |  | б/уч | б/уч | б/уч | б/уч |  |
| Плавание избранным способом (оценка техники выполнения) |  |  |  |  |  |  | не ниже «удовл.» |
| Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг, раз | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Многоскок 5 прыжков, м | 2,0 | 2,2 | 2,4 | 2,6 | 2,8 | 3,0 | 4,0 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи, раз | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 |
| Жим гантелей (штанги) в положении лежа на спине, кг | 5 | 7 | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 |
| Прыжок в длину с места, см | 45 | 47 | 50 | 60 | 70 | 75 | 80 |