

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

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 x 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 x 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 x 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 x 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 (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 1 кг 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 (футбол) – ЮНОШИ, ДЕВУШКИ, МУЖЧИНЫ, ЖЕНЩИНЫ

Контрольные упражнения	Группы и этапы подготовки							
	зачис. в НП-1	перев. в НП-2,...	перев. в Т-1	перев. в Т-2	перев. в Т-3	перев. в Т-4,...	перев. в ССМ-1	перев. в ССМ-2,...
Бег на 30 м, с	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5		
Бег 60 м, с							9,0	8,9
Челночный бег 10х9 м, с	45,0	40,0	35,0	33,0	32,0	31,0	30,0	29,0
Бег 800 м, мин:с	4:00	4:00	4:00	3:45	3:45	3:45		
Бег 1500 м, мин:с							6:00	5:45
Подъем туловища из положения лежа на спине, раз	10	15	20	22	25	27	30	32
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	15	17	20	22	25	27	30	32
Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин, раз	20	25	30	35	40	40	45	45
Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин, раз	50	55	60	65	65	70	75	75

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 (футбол) – ЮНОШИ, ДЕВУШКИ, МУЖЧИНЫ,
ЖЕНЩИНЫ**

Контрольные упражнения	Группы и этапы подготовки							
	зачис. в НП-1	перев. в НП-2,...	перев. в Т-1	перев. в Т-2	перев. в Т-3	перев. в Т-4,...	перев. в ССМ-1	перев. в ССМ-2,...
Бег на 30 м с высокого старта, с	6,7	6,5	5,9	5,9	5,8	5,8	5,2	5,2
Бег на 30 м с ходу, с			5,6	5,6	5,4	5,3	5,6	5,6
Бег 60 м, с	12,7	12,5						
Бег на 15 м с высокого старта, с			3,6	3,6	3,5	3,4	2,7	2,7
Бег на 15 м с ходу, с			3,2	3,1	3,1	3,0	2,5	2,5
Челночный бег 3X10 м, с	11,6	11,4						
Непрерывный бег в свободном темпе, мин	10	10						
Прыжок в длину с места, см	80	90	120	125	130	140	200	200
Тройной прыжок, см			450	470	470	510		
Прыжок вверх с места без взмаха руками, см			9	9	12	12	12	12
Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	12	14	15	16	20	20	20	20
Бег 1500 м, мин./сек.			7	6 м. 50 с	6 м.50 с.	6 м. 30 с.	5 м. 30 с.	5 м. 30 с.
Техническое мастерство, обвод фишек, 10 шт, с			б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у

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 x 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 x 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							удовлетворительно
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 динамометрия 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 динамометрия 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 динамометрия 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