

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной
подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями**

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Спортивная дисциплина «плавание»					
Бег 400 м	-	без учета времени		без учета времени	
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
		10	8	18	15
Жим гантелей в положениилежа на спине весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
		5	3	8	5
Жим гантелей в положениилежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее		не менее	
		6	4	10	7
Приседания за 20 с	м	не менее		не менее	
		8	7	10	8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Спортивная дисциплина «плавание»					
Плавание на 1000 м	-	без учета времени			
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг	количество раз	не менее			
		11		7	
Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее			
		11		8	
Поднимание туловища лежа на спине за 20 с	количество раз	не менее			
		12		10	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы)		спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивный разряд «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе
совершенствования спортивного мастерства по виду спорта спорт лиц
с интеллектуальными нарушениями**

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Спортивная дисциплина «плавание»					
Плавание избранным способом	-	оценка техники выполнения			
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг	количество раз	не менее			
		18	-		
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1кг	количество раз	не менее			
		-	14		
Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее			
		20	12		
Прыжок в длину с места	см	210	не менее	170	
		210		170	
Спортивная квалификация		Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями

Упражнения	Единица измерения	Норматив		Норматив	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки и
Спортивная дисциплина «плавание»					
Плавание всеми спортивными способами (стилями)	-	оценка техники выполнения			
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг	количество раз	не менее			
		20	-		
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее			
		-	18		
Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее			
		25	18		
Прыжок в длину с места	см	240	не менее	190	
		240	190		
Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее			
		50	30		
Уровень квалификации		Спортивное звание «мастер спорта России»			