**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина «лыжные гонки»)»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мужчины | женщины |
| 1 | |
| Для спортивной дисциплины лыжные гонки (I, II функциональные группы) | | | | |
| 1. | Прокат «змейкой» на коляске между  5 вешками (за минимальное время) | количество раз | не менее | |
| 1 | |
| 2. | Бег на колясках 400 м  (за минимальное время) | количество раз | не менее | |
| 1 | |
| 3. | И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно) | количество раз | максимальное | |
| 4. | И.П. – сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно) | мин | не менее | |
| 1 | |
| 5. | И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (в координации) | количество раз | максимальное | |
| 6. | Бег на колясках 30 м (за минимальное время) | количество раз | не менее | |
| 1 | |
| Для спортивной дисциплины лыжные гонки (II, III функциональные группы) | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м  (за минимальное время) | количество раз | не менее | |
| 1 | |
| 2. | Бег на 600 м (за минимальное время) | количество раз | не менее | |
| 1 | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 2 | |
| 4. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места  (в координации)  (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| 1 | |
| 5. | И.П. – стоя. Прыжок вверх с места  (в координации, на максимальную высоту) | количество раз | не менее | |
| 1 | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)** **для зачисления   
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)   
по виду спорта «Спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина «лыжные гонки»)»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | |
| мужчины | | | женщины |
| Для спортивной дисциплины лыжные гонки (I, II функциональные группы) | | | | | | |
| 1. | Бег на колясках 60 м | с | не более | | | |
| 15,0 | | | |
| 2. | Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (за минимальное время) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 3. | Бег на колясках 400 м | мин, с | не более | | | |
| 2.0 | | | |
| 4. | И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно) | количество раз | не менее | | | |
| 5 | | | |
| 5. | И.П. – сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора | мин | не менее | | | |
| 2 | | | |
| 6. | И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой в координации  (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 7. | Передвижение на лыжах или лыжероллерах с учетом техники выполнения | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| Для спортивной дисциплины лыжные гонки (II, III функциональные группы) | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | | |
| 6,0 | | | |
| 2. | Бег на 60 м | с | не более | | | |
| 13,6 | | 13,8 | |
| 3. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | | |
| 10,0 | | | |
| 4. | Бег на 400 м | мин, с | не более | | | |
| 2.0 | | | |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | |
| 3 | 3 | | |
| 6. | И.П. – стоя. Приседание с весом 10 кг | количество раз | не менее | | | |
| 3 | 3 | | |
| 7. | И.П. – лежа на спине. Подъем туловища | количество раз | не менее | | | |
| 5 | 5 | | |
| 8. | И.П. – лежа на животе. Подъем туловища | количество раз | не менее | | | |
| 5 | 5 | | |
| 9. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места  (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 10. | И.П. – стоя. Прыжок вверх с места  (на максимальную высоту) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 11. | И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед и назад в координации  (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 12. | Передвижение на лыжах или лыжероллерах классическим и коньковым стилем | без учета времени | | | | |

**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 «Спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина «лыжные гонки»)»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | |
| мужчины | женщины | | |
| 8.0 | | | |
| Для спортивной дисциплины лыжные гонки (I, II функциональные группы) | | | | | | |
| 1. | Бег на колясках 60 м | с | не более | | | |
| 15,0 | | | |
| 2. | Прокат «змейкой» на колясках между 15 вешками (за минимальное время) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 3. | Бег на колясках 600 м | мин | не более | | | |
| 5 | | | |
| 4. | И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно) | количество раз | не менее | | | |
| 5 | | | |
| 5. | И.П. – сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора | мин | не менее | | | |
| 3 | | | |
| 6. | И.П. – сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой в координации  (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 7. | Передвижение на лыжах или лыжероллерах  с учетом техники выполнения | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| Для спортивной дисциплины лыжные гонки (II, III функциональные группы) | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | | | |
| 12,6 | | 13,0 | |
| 2. | Бег на 800 м | мин, с | не более | | | |
| 4.0 | | | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | |
| 9 | | | - |
| 4. | И.П. – стоя. Приседание с весом 15 кг | количество раз | не менее | | | |
| 10 | | | |
| 5. | И.П. – лежа на спине. Подъем туловища | количество раз | не менее | | | |
| 10 | | | |
| 6. | И.П. – лежа на животе. Подъем туловища | количество раз | не менее | | | |
| 10 | | | |
| 7. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места  (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 8. | И.П. – стоя. Прыжок вверх с места  (на максимальную высоту) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 9. | И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 3 кг вперед и назад в координации  (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 10. | Передвижение на лыжах или лыжероллерах классическим и коньковым стилем с учетом техники выполнения | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства   
по виду спорта «Спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина «лыжные гонки»)»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мужчины | женщины |
| Для спортивной дисциплины лыжные гонки (I, II функциональные группы) | | | | |
| 1. | Бег на колясках 100 м | с | не более | |
| 25,0 | |
| 2. | Прокат «змейкой» на колясках между 20 вешками (за минимальное время) | количество раз | не менее | |
| 1 | |
| 3. | Бег на колясках 800 м | мин | не более | |
| 4 | |
| 4. | И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно) | количество раз | не менее | |
| 12 | |
| 5. | Передвижение на лыжах или лыжероллерах с учетом техники выполнения | количество раз | не менее | |
| 1 | |
| Для спортивной дисциплины лыжные гонки (II, III функциональные группы) | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 10,0 | 11,0 |
| 2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| 6.30 | 7.30 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 12 | 10 |
| 4. | И.П. – стоя. Приседание с весом 15 кг | количество раз | не менее | |
| 15 | - |
| 5. | И.П. – стоя. Приседание с весом 10 кг | количество раз | не менее | |
| - | 15 |
| 6. | И.П. – лежа на спине. Подъем туловища | количество раз | не менее | |
| 15 | |
| 7. | И.П. – лежа на животе. Подъем туловища | количество раз | не менее | |
| 15 | |
| 8. | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места  (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| 1 | |
| 9. | И.П. – стоя. Бросок медицинбола весом 5 кг вперед и назад  (на максимальное расстояние) | количество раз | не менее | |
| 1 | |
| 10. | Передвижение на лыжах или лыжероллерах классическим и коньковым стилем с учетом техники выполнения | количество раз | не менее | |
| 1 | |