В соответствии с Федеральными

стандартами спортивной

подготовки по виду спорта

спорт слепых

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (НА ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

**Спорт слепых**

**Дисциплина – Дзюдо (I, II, III, функциональный класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Нормативы | Требования |
| Быстрота | 1. Бег на 30 м | не более 4,8 с. |
| Координация | 2. Челночный бег 3х10 м | не более 8 с. |
| Выносливость | 5. Бег 1500 м | не более 7 мин |
| Сила | 3. Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине | не менее 15 раз |
| Силовая выносливость | 4. Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях | не менее 25 раз |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа | не менее 20 раз |
| Скоростно-силовые способности | 6. Прыжок в длину с места | не менее 1,6 м. |
| 7 Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с. | не менее 8 раз |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 20 с. | не менее 10 раз |