В соответствии с Федеральными

стандартами спортивной

подготовки по виду спорта

лиц с поражением

опорно-двигательного аппарата

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки по виду спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

**ПЛАВАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Плавание – 1 функциональная группа (мужчины) |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 30 с) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 6 кг) |
| Плавание – II функциональная группа (мужчины) |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин) |
| Бег 200 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз) |
| Многоскок 5 прыжков (не менее 1,80 м) |
| Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 8 кг) |
| Прыжок в длину с места (не менее 0,40 м) |
| Плавание – III функциональная группа (мужчины) |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин) |
| Бег 600 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз) |
| Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 10 кг) |
| Прыжок в длину с места (не менее 0,50 м) |
| Плавание – 1 функциональная группа (женщины) |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 20 с) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 3 кг) |
| Плавание – II функциональная группа (женщины) |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 45 с) |
| Бег 200 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз) |
| Многоскок 5 прыжков (не менее 1,50 м) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 4 кг) |
| Прыжок в длину с места (не менее 0,35 м) |
| Плавание – III функциональная группа (женщины) |
| Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 60 с) |
| Бег 400 м (без времени) |
| Силовая выносливость | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз) |
| Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 5 кг) |
| Прыжок в длину с места (не менее 0,45 м) |

\* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).