*Приложение № 3*

к программе спортивной

 подготовки спорту глухих

КГБУ ХКСАШ

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта спорт глухих**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| **Вольная борьба****мужчины** |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2,5 м) |
| Бег на 30 м с ходу (не более 5 с) |
| Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 13 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
| **Вольная борьба****женщины** |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 2 м)  |
| Бег на 30 м с ходу (не более 7 с) |
| Бросок ядра (2 кг) назад через голову (не менее 12 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |