В соответствии с Федеральными

стандартами спортивной

подготовки по виду спорта

спорт слепых

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**Спорт слепых**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Нормативы | Требования |
| Быстрота | 1. Бег на 60 м  | не более 8,5 с. |
| Выносливость | 2. Бег 1500 м  | не более 5 мин |
| Сила | 3. Поднимание ног из виса на перекладине | не менее 8 раз |
| 4. Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине | не менее 15 раз |
| Силовая выносливость | 5. Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях | не менее 25 раз |
| 6. Лазание по канату (4м) без помощи ног | не менее 3 раз |
| Скоростно-силовые способности | 7. Прыжок в длину с места | не менее 1,8 м. |
| 8. Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с. | не менее 11 раз |
| 9. Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 20 с. | не менее 16 раз |
| 10. Подъём туловища из положения лежа на спине за 20 с. | не менее 12 раз |
|  | 11. Спортивный разряд  | МС |