**Система оценок для зачисления**

**НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

**на этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (мин. возраст 9 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Развиваемые качества** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **юноши** | **девушки** |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| **Бег на короткие дистанции** |  | не более |
| 1. | Скорость | Бег на 20 м с ходу | с | 4,1 | 4,0 | 3,9 | 5,1 | 5,0 | 4,9 |
| Бег на 100 м | 16,7 | 16,6 | 16,5 | 18,0 | 17,9 | 17,8 |
| 2. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | см | не менее |
| 80 | 82 | 84 | 70 | 72 | 74 |
| **Бег на средние дистанции** |  |  |
| 1. | Скорость | Бег 100 м  | с | не более |
| 17,2 | 17,1 | 17,0 | 18,5 | 18,4 | 18,3 |
| 2. | Выносливость | Бег 600 м | с | не более |
| 2 м 20 | 2м10 | 2мин | 2м50 | 2м40 | 2м30 |
| 3. | Сила | Приседания за 15 с | количество раз | не менее |
| 6 | 7 | 8 | 5 | 6 | 7 |
| **Для спортивной дисциплины: прыжки** |  |  |
| 1. | Скорость | Бег на 20 м с ходу | с | не более |
| 4,1 | 4,0 | 3,9 | 5,1 | 5,0 | 4,9 |
| Бег на 100 м  | с | не более |
| 16,7 | 16,6 | 16,5 | 18,0 | 17,9 | 17,8 |
| 2. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | см | не менее |
| 90 | 92 | 94 | 80 | 82 | 84 |
| **Для спортивных дисциплин: метание, толкание** |  |
| 1. | Скорость | Бег на 30 м с ходу | с | не более |
| 7,0 | 6,9 | 6,8 | 8,0 | 7,9 | 7,8 |
| 2. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | см | не менее |
| 90 | 92 | 94 | 75 | 77 | 79 |
| Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг | количество раз | не менее |
| 6 | 8 | 10 | 4 | 6 | 8 |
| 3. | Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | 5 | 7 | 9 | 3 | 5 | 7 |

**на**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (мин. возраст 11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Развиваемые качества** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **юноши** | **девушки** |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| **Бег на короткие дистанции** |  | не более |
|  | Скорость | Бег на 20 м с ходу | с | 2,9 | 2,8 | 2,7 | 3,5 | 3,4 | 3,3 |
| Бег на 100 м | 13,8 | 13,7 | 13,6 | 14,9 | 14,8 | 14,7 |
|  | Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | не менее |
| 9 | 11 | 13 | 7 | 9 | 11 |
|  | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | см | не менее |
| 140 | 145 | 150 | 120 | 125 | 130 |
| Тройной прыжок в длину с места | см | 450 | 455 | 460 | 400 | 405 | 410 |
| **Бег на средние дистанции** |  |  |
| 1. | Скорость | Бег 60 м с ходу | с | не более |
| 12 | 11,9 | 11,8 | 12,5 | 12,4 | 12,3 |
| Бег 300 м | мин, с | не более |
| 1,40 | 1,30 | 1,20 | 2,00 | 1,90 | 1,80 |
| 2. | Выносливость | Бег 1500 м  | мин, с | не более |
| 5,50 | 5,40 | 5,30 | 7,00 | 6,90 | 6,80 |
| **Для спортивной дисциплины: прыжки** |  |  |
| 1. | Скорость | Бег на 20 м с ходу | с | не более |
| 3,7 | 3,6 | 3,5 | 4,5 | 4,4 | 4,3 |
| Бег на 100 м  | с | не более |
| 14,0 | 13,9 | 13,8 | 15,2 | 15,1 | 15,0 |
| 2. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | см | не менее |
| 155 | 160 | 165 | 130 | 135 | 140 |
| Тройной прыжок в длину с места | см | 550 | 555 | 560 | 440 | 445 | 450 |
| **Для спортивных дисциплин: метание, толкание** |  |
| 1. | Скорость | Бег на 30 м с ходу | с | не более |
| 6,1 | 6,0 | 5,9 | 7,2 | 7,1 | 7,0 |
| 2. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | см | не менее |
| 140 | 145 | 150 | 120 | 125 | 135 |
| Тройной прыжок в длину с места | см | не менее |
| 500 | 505 | 510 | 400 | 405 | 410 |
| 3. | Сила | Жим штанги из положения лежа на спине | кг | 40 | 42 | 44 | 20 | 22 | 24 |

**на этап**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (мин. возраст 13 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Развиваемые качества** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **юноши** | **девушки** |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| **Бег на короткие дистанции** |  | не более |
| 1. | Скорость | Бег на 20 м с ходу | с | 2,8 | 2,7 | 2,6 | 3,2 | 3,1 | 3,0 |
| Бег на 100 м | 12,9 | 12,8 | 12,7 | 14,0 | 13,9 | 13,8 |
| 2. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | см | не менее |
| 250 | 255 | 260 | 200 | 205 | 210 |
| Тройной прыжок в длину с места | см | 750 | 755 | 760 | 650 | 655 | 670 |
| **Бег на средние дистанции** |  |  |
| 1. | Скоростная выносливость | Бег 300 м | мин, с | не более |
| 1,0 | 9,9 | 9,8 | 1,35 | 1,25 | 1,15 |
| 2. | Выносливость | Бег 800 м  | мин, с | не более |
| 5,50 | 5,40 | 5,30 | 7,00 | 6,90 | 6,80 |
| Бег 3000 м | мин, с | 10,0 | 9,90 | 9,80 | - | - | - |
| Бег 2000 м | мин | - | - | - | 12,0 | 11,90 | 11,80 |
| 3. | Скорость | Бег 100 м | с | 13,9 | 13,8 | 13,7 | 15,8 | 15,7 | 15,6 |
| **Для спортивной дисциплины: прыжки** |  |  |
| 1. | Скорость | Бег на 20 м с ходу | с | не более |
| 3,0 | 2,9 | 2,8 | 3,7 | 3,6 | 3,5 |
| Бег на 100 м  | с | не более |
| 13,2 | 13,1 | 13,0 | 14,8 | 14,7 | 14,6 |
| 2. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | см | не менее |
| 270 | 275 | 280 | 210 | 215 | 220 |
| Тройной прыжок в длину с места | см | 730 | 735 | 740 | 610 | 615 | 620 |
| **Для спортивных дисциплин: метание, толкание** |  |
| 1. | Скорость | Бег на 30 м с ходу | с | не более |
| 5,0 | 4,9 | 4,8 | 6,2 | 6,1 | 6,0 |
| 2. | Скоростно-силовые | Бросок ядра весом 7,26 кг назад | м | не менее |
| 8 | 9 | 10 | - | - | - |
| Бросок ядра весом 4 кг назад | м | - | - | - | 6 | 7 | 8 |
| Тройной прыжок в длину с места | см | не менее |
| 650 | 655 | 670 | 550 | 555 | 560 |
| 3. | Сила | Жим штанги из положения лежа на спине | кг | не менее |
| 40 | 42 | 44 | 20 | 22 | 24 |
| Приседание со штангой на плечах  | кг | 70 | 75 | 80 | 40 | 45 | 50 |