

**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	Упражнения	Единица измерения	юноши			девушки		
			3	4	5	3	4	5
<b>Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»</b>								
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более					
			4,1	4,0	3,9	5,1	5,0	4,9
2.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее					
			6	8	10	4	6	8
3.	Подъем туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее					
			15	17	19	10	12	14
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее					
			80	82	84	70	72	74
<b>Для спортивных дисциплин «бег на средние дистанции», «бег на длинные дистанции», «кросс»</b>								
1.	Бег на 60 м	с	не более					
			12,0	11,9	11,8	13,0	12,9	12,8
2.	Бег на 300 м	мин, с	не более					
			1,15	1,12	1,09	1,30	1,27	1,24
3.	Подъем туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее					
			15	17	19	10	12	14
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее					
			80	82	84	70	72	74
<b>Для спортивной дисциплины «ходьба»</b>								
1.	Ходьба на 500 м	мин, с	не более					
			3.10	3.07	3.04	3.30	3.27	3.24
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее					
			10	11	12	6	7	8
3.	Подъем туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее					
			15	17	19	10	12	14
<b>Для спортивной дисциплины: «прыжки»</b>								
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более					
			4,1	4,0	3,9	5,1	5,0	4,9
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	с	не менее					
			10	11	12	6	7	8
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее					
			80	82	84	70	72	74
<b>Для спортивных дисциплин: «метания»</b>								

1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более					
			5,1	5,0	4,9	6,1	6,0	5,9
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее					
			80	82	84	70	72	74
3.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее					
			6	8	10	4	6	8
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее					
			10	11	12	6	7	8
<b>Для спортивной дисциплины «многоборье»</b>								
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более					
			4,3	4,2	4,1	5,3	5,2	5,1
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее					
			80	82	84	70	72	74
3.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее					
			6	8	10	4	6	8
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее					
			10	11	12	6	7	8
5.	Бег на 500 м	-	без учета времени			-		
6.	Бег на 300 м	-	-			без учета времени		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	юноши			девушки		
			3	4	5	3	4	5
<b>Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»</b>								
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более					
			2,9	2,8	2,7	3,5	3,4	3,3
2.	Бег на 100 м	с	не более					
			13,8	13,7	13,6	14,9	14,8	14,7
3.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее					
			10	12	14	8	10	12
3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее					
			30	32	34	25	27	29
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее					
			150	152	154	130	132	134
<b>Для спортивной дисциплины «бег на средние дистанции»</b>								
1.	Бег на 60 м	с	не более					
			10,0	9,9	9,8	11,0	10,9	10,8

2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более					
			5.00	4.57	4.54	5.30	5.27	5.24
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее					
			150	152	154	130	132	134
4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее					
			30	32	34	25	27	29
<b>Для спортивных дисциплин «бег на длинные дистанции», «кросс»</b>								
1.	Бег на 100 м	с	не более					
			15,0	14,9	14,8	17,0	16,9	16,8
2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более					
			15.00	14.57	14.54	-		
3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более					
			-			13.00	12.57	12.54
4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее					
			30	32	34	25	27	29
<b>Для спортивной дисциплины «ходьба»</b>								
4.	Ходьба на 1000 м	мин, с	не более					
			5.20	5.17	5.14	5.30	5.27	5.24
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее					
			20	21	22	15	16	17
6.	Подъем туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее					
			30	32	34	25	27	29
<b>Для спортивной дисциплины: «прыжки»</b>								
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более					
			3,7	3,6	3,5	4,5	4,4	4,3
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	с	не менее					
			20	21	22	15	16	17
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее					
			160	162	164	140	142	144
<b>Для спортивных дисциплин: «метания»</b>								
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более					
			3,7	3,6	3,5	4,5	4,4	4,3
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее					
			150	152	154	140	142	144
3.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее					
			40	45	50	20	25	30
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее					
			20	21	22	15	16	17
<b>Для спортивной дисциплины «многоборье»</b>								
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более					
			3,7	3,6	3,5	4,5	4,4	4,3
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее					

			150	152	154	140	142	144
3.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее					
			40	45	50	20	25	30
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее					
			20	21	22	15	16	17
5.	Бег на 1000 м	мин, с	5.20	5.17	5.14	5.30	5.27	5.24
6.	Бег на 300 м	мин, с	1.00	59.7	59.4	1.10	1.07	1.04

### Уровень спортивной квалификации

Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй, третий годы)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

на этап

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	юноши			девушки		
			3	4	5	3	4	5
<b>Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»</b>								
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более					
			2,8	2,7	2,6	3,2	3,1	3,0
2.	Бег на 100 м	с	не более					
			12,8	12,7	12,6	14,0	13,9	13,8
3.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее					
			60	65	70	40	45	50
3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее					
			35	37	39	30	32	34
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее					
			220	222	224	190	192	194
<b>Для спортивной дисциплины «бег на средние дистанции»</b>								
1.	Бег на 60 м	с	не более					
			9,5	9,4	9,3	10,0	9,9	9,8
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более					
			4.40	4.37	4.34	5.15	5.12	5.09
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее					
			200	202	204	180	182	184
4.	Поднимание туловища из	количество	не менее					

	положения лежа на полу, руки за головой	раз	35	37	39	30	32	34
<b>Для спортивных дисциплин «бег на длинные дистанции», «кросс»</b>								
1.	Бег на 100 м	с	не более					
			13,9	13,8	13,7	15,8	15,7	15,6
2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более					
			13.00	12.57	12.54	-		
3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более					
			-			12.00	11.57	11.54
4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее					
			35	37	39	30	32	34
<b>Для спортивной дисциплины «ходьба»</b>								
7.	Ходьба на 1000 м	мин, с	не более					
			5.05	5.02	4.59	5.15	5.12	5.09
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее					
			25	26	27	20	21	22
9.	Подъем туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее					
			35	37	39	30	32	34
<b>Для спортивной дисциплины: «прыжки»</b>								
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более					
			3,7	3,6	3,5	4,5	4,4	4,3
2.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее					
			60	65	70	40	45	50
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее					
			230	232	234	200	202	204
<b>Для спортивных дисциплин: «метания»</b>								
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более					
			3,0	2,9	2,8	3,7	3,6	3,5
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее					
			190	192	194	170	172	174
3.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее					
			50	55	60	30	35	40
4.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее					
			60	65	70	40	45	50
<b>Для спортивной дисциплины «многоборье»</b>								
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более					
			3,2	3,1	3,0	3,9	3,8	3,7
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее					
			190	192	194	170	172	174
3.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее					
			45	50	55	30	35	40
4.	Присед-вставание со штангой на	кг	не менее					

	плечах		60	65	70	40	45	50
5.	Бег на 1000 м	мин, с	4.50	5.47	5.44	5.20	5.17	5.14
6.	Бег на 300 м	мин, с	55.0	54.7	54.4	60.0	59.7	59.4
<b>Уровень спортивной квалификации</b>								
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»								