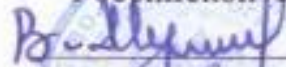


«УТВЕРЖДАЮ»

Министр спорта  
Российской Федерации

 В.Л. Мутко

 2016 г.



## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по установлению государственных требований  
к уровню физической подготовленности инвалидов  
при выполнении нормативов  
Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса

## СОДЕРЖАНИЕ

Список сокращений.....	3
Введение.....	4
1. Основные принципы по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса.....	7
2. Научное обоснование направлений адаптации государственных требований нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО к уровню физической подготовленности инвалидов (лиц с поражением зрения, слуха и интеллекта) при их выполнении.....	15
2.1. Теоретические предпосылки для выбора стратегии тестирования физической подготовленности инвалидов.....	15
2.2. Распределение инвалидов на группы для установления государственных требований к уровню их физической подготовленности.....	19
2.3. Определение корректировочных коэффициентов для инвалидов (по зрению, слуху и интеллекту) различных возрастных и гендерных групп.....	25
3. Выбор и представление нормативов из Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса для использования их в тестировании инвалидов (по зрению, слуху и интеллекту) .....	38
3.1. Уточнение понятий «физические качества» и «прикладные навыки», «обязательные испытания» и «испытания по выбору».....	38
3.2. Определение и оценка физических качеств инвалидов (по зрению, слуху и интеллекту).....	46
4. Научное обоснование и разработка адаптированных подходов к оценке гармоничности (пропорциональности) развития физических качеств у инвалидов.....	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	49
ЛИТЕРАТУРА.....	50
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	53

## Список сокращений

ВОС – Всероссийское общество слепых

ВФСК – Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс

В1, В2, В3 – спортивно-функциональные классы незрячих спортсменов, используемые в паралимпийском движении

Гл – лица с нарушением слуха

ГТО – Готов к труду и обороне

ЕВСК – Единая всероссийская спортивная классификация

ЗД – здоровые лица

КМС – кандидат в мастера спорта

ЛИН – лица с интеллектуальными нарушениями

МКБ – международная классификация болезней

МКФ – международная классификация функционирования

МС – мастер спорта

МСМК – мастер спорта международного класса

ОВЗ – ограниченные возможности здоровья

ОДА – опорно-двигательный аппарат

ООН – Организация объединенных наций

РМ – рекорд мира

ФССП – Федеральный стандарт спортивной подготовки

## ВВЕДЕНИЕ

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта на период до 2020 года», Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», в свете Конвенции ООН о правах инвалидов важнейшим направлением работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами является вовлечение их в систематические занятия физической культурой и спортом [7, 14, 16, 18 .].

Идея обеспечения равных возможностей для инвалидов во всех сферах социальной жизни, повышения всех видов активности инвалидов, включая разумеется двигательную активность, красной нитью проходит в целом ряде международных правовых актов, в частности в Стандартных правилах обеспечения равных возможностей для инвалидов, в упоминавшейся Конвенции ООН о правах инвалидов, ратифицированных в Российской Федерации.

Одной из причин снижения уровня качества жизни инвалидов нашей страны, недостаточное их вовлечение в систематические занятия адаптивной физической культурой являются неверные психологические стереотипы относительно инвалидов, образа и качества их жизни.

У широких слоев населения нашей страны, представителей системы здравоохранения и, главное у самих инвалидов, существует представление о необходимости ограничения их двигательной активности, необходимости регулярного потребления фармакологических средств для поддержания жизнеспособности, широкого использования технических средств (инвалидных колясок, автомобилей и др.).

Однако пассивность инвалидов, недостаточная уверенность в своих возможностях и способностях обрекает их на жизнь, в которой они чрезмерно зависят от внешних обстоятельств и окружающих их людей. Все это порождает усугубление психологических комплексов неполноценности, характеризующихся тревогой, потерей личного достоинства, уверенности в себе, пассивностью, отчужденностью, что безусловно, тормозит проявление реальных возможностей и целесообразной двигательной активности, которая предоставляет возможность инвалиду осуществить коррекцию основного дефекта, компенсацию недостающих свойств и качеств, профилактику сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений [7, 15].

Как показывают результаты проведенного исследования, сегодня надо обращать внимание специалистов, работающих с инвалидами, не только на медико-биологическую

реабилитацию средствами физической культуры и спорта, на содействие восстановлению и развитию физических возможностей инвалидов, на профилактику сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, возникающих в связи с вынужденной гиподинамией из-за инвалидности, но, прежде всего на обеспечение социальной адаптации и интеграции людей с инвалидностью в современное общество, повышение качества их жизни с опорой на потенциал адаптивной физической культуры, адаптивного спорта, как социальных институтов [7, 14-16,18].

Одним из возможных путей устранения отмеченных причин низкой активности инвалидов является предоставление им информации о возможностях людей, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем, а также утверждение показателей физической подготовленности людей, имеющих те или иные заболевания, в качестве государственных требований к их физическим кондициям с учетом основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.

Таким образом, одним из факторов повышения мотивации к добровольным занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом (физической культурой и спортом для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов) может стать внедрение в практику Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, в котором будут представлены требования к уровню физической подготовленности инвалидов с учетом их физического состояния [7,14].

Важность определения государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса, подтверждается еще и п. 41 «Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурного спортивного комплекса, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. №1165 – р.

Актуальность научно обоснованных рекомендаций по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов различного возраста, пола, вида поражения тех или иных органов и систем подтверждается тем, что в этом случае установку на активность инвалидов, их подготовку к доступной профессиональной деятельности, на обеспечение для них равных возможностей дает государство, беря на себя, при наличии у инвалидов желания и, подчеркнем еще раз – доброй воли, выполнение всех процедур тестирования и оценки показателей.

Таким образом, именно государство ставит перед собой задачу повышения качества жизни данной категории наших граждан, которое определяется не столько

патологией и медицинскими аспектами, сколько субъективным восприятием и самооценкой своего состояния, которые практически никогда не бывают одинаковыми даже при объективно равных отклонениях в состоянии здоровья.

Именно поэтому социальный аспект работы с инвалидами средствами адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, путем внедрения разработанного для них Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса объективно более важен, чем собственно медицинский, который, безусловно, необходимо учитывать в данной работе.

В заключении введения особо подчеркиваем, что активное внедрение социальных институтов адаптивной физической культуры и элементов адаптивного спорта в виде Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса предлагается в нашей стране впервые. Более того, подобный подход отсутствует и в мировой социальной практике.

**1. Основные принципы по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).**

Данные принципы сформулированы на основе анализа литературы, законодательных, нормативно-правовых актов, данных анкетирования и экспертных оценок, в том числе эмпирических данных по использованию здоровыми гражданами нашей страны Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК).

Знаковой работой по данной тематике было пособие Д.М. Маллаева «Комплекс ГТО в школе для слепых детей» [12], выпущенное Всероссийским обществом слепых (ВОС) в 1986 году на основе диссертационного исследования данного автора. В этом пособии рассматриваются вопросы физического воспитания незрячих учащихся, нормативы и содержание комплекса ГТО, предлагаются специальные формы работы в сочетании с традиционными, что обеспечивает коррекцию недостатков в физическом развитии учащихся с глубоким нарушением зрения.

Во введении данного пособия подчеркивалось, что «Физическое развитие, здоровье молодежи, ее готовность к высокопроизводительному труду являются одним из важнейших показателей эффективности работоспособности». Существенное значение эти факторы имеют и для лиц с поражением зрения, работающих на предприятиях Всероссийского общества слепых (ВОС).

Если опустить характерную для того времени идеологическую составляющую предлагаемого комплекса ГТО для незрячих детей, то четко прослеживается ориентация комплекса на их подготовку к труду на специальных предприятиях ВОС, в которых граждане с поражением зрения привлекались к трудовой деятельности по достаточно узкому перечню профессий, определяемому для данной категории граждан. При этом подчеркивалась роль комплекса в укреплении здоровья занимающихся, повышения их физических и духовных сил.

В связи с отменой в настоящее время каких-либо перечней профессий для инвалидов различных нозологических групп (исключением являются лица с интеллектуальными нарушениями), большими сложностями подготовки данной категории граждан к военной деятельности, повсеместным внедрением инклюзивного подхода в обучении и трудоустройстве инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья важнейшим принципом по установлению государственных требований к уровню их физической

подготовленности является принцип ориентации на действующий ВФСК ГТО для здоровых лиц [4, 14, 16, 18].

Итак, **первым установочным положением (принципом)** определения государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов различных гендерных и возрастных групп является ориентация на нормативы и требования действующего комплекса ГТО для здоровых граждан нашей страны.

Этот принцип прямо вытекает из Конвенции ООН о правах инвалидов, стандартных правил ООН обеспечения равных возможностей для инвалидов, идей инклюзии и социальной интеграции данной категории граждан, пронизывающих федеральные законы и другие нормативно-правовые акты, касающиеся их жизнедеятельности.

Необходимо отметить, что этот принцип определяет и алгоритм измерения и оценки нормативов, которые не могут быть выполнены лицами с инвалидностью по объективным причинам – отсутствие верхних или нижних конечностей, поражения спинного мозга, заболевание церебральным параличом и другие. Для такой категории граждан, согласно данному принципу, должны быть подобраны другие, доступные для них физические упражнения, способы выполнения двигательных действий и соответствующих заданий, позволяющие осуществлять измерение и оценку тех же качеств или навыков, которые предусмотрены в комплексе для здоровых лиц – силы, выносливости, гибкости, скоростных и скоростно-силовых возможностей, координационных способностей; прикладных навыков – плавание, бег и передвижение на лыжах, стрельба из пневматического или электронного оружия, метание мяча или спортивного снаряда на дальность, смешанное передвижение с учетом использования дополнительных технических средств, приспособлений и тренажеров.

Этот принцип позволяет сформулировать важное правило – необходимость обязательной коррекции норм и требований комплекса для инвалидов при изменении норм и требований ВФСК ГТО для здоровых граждан, обязательного приведения их в соответствие и во взаимосвязь.

**Второй принцип**, определяющий главный вектор всей идеологии Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса для инвалидов, состоит в формировании установок на активный образ жизни, добровольное принятие ими активной жизненной позиции, направленной на преодоление психологических комплексов неполноценности, зависимости, отчужденности, на мобилизацию своих усилий, волевых проявлений на выполнение адаптированной к особенностям заболевания программы двигательной деятельности, комплексов физических упражнений во всех жизненных ситуациях – во



время болезни и лечения, физической, медицинской и социальной реабилитации, профессиональной деятельности.

Данный принцип выдвигает важное правило – ориентации на самого себя, на свою активность, на обязательность выполнения ежедневного двигательного режима, согласованного с врачами и специалистами по адаптивной физической культуре, а не только на высокотехнологичную медицинскую помощь, «чудодейственные» лекарства, биологические активные добавки к пище, безусловно играющие важную, но, отнюдь, не решающую роль в жизни человека с инвалидностью.

Реализация этого принципа позволяет преодолеть психологические стереотипы во взглядах на инвалидов и, главное, удовлетворить потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих возможностей, сопоставлении их со способностями других людей, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем. На рис. 1 представлены типичные психологические стереотипы (заблуждения) и правильные положения во взглядах на инвалида.

СТЕРЕОТИПЫ (ЗАБЛУЖДЕНИЯ)	ПРАВИЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ
Необходимость ограничения двигательной активности инвалида, назначение ему только лечебной физкультуры	Адаптированная к инвалиду двигательная активность во много раз важнее, чем для здоровых лиц
Главное в работе с инвалидом – медицинские технологии, биологически активные добавки, различные виды помощи извне (массаж, физиотерапия, отдых и др.)	Главное в работе – установка на собственную активность, в том числе двигательную, в сочетании с медицинскими технологиями во всем: в лечении, в реабилитации, в жизни
Ограниченность инвалида, потребность в помощи, меньшие способности в учебе, труде, спорте и других сферах жизни, они нуждаются в постоянной опеке со стороны здоровых лиц	Инвалиды не менее способны во всех сферах жизни. Здоровые лица, государство обязаны обеспечить для них доступную среду, равные возможности, чтобы они могли проявить свои способности
Инвалидам необходимо обеспечить равные возможности, равные права, но их не следует отягощать обязанностями	Инвалиды должны быть наделены равными со здоровыми лицами правами и иметь равные обязанности

Рис. 1. Психологические стереотипы (заблуждения) и правильные положения во взглядах на инвалида.

Положительное влияние занятия по подготовке к сдаче нормативов физкультурно-спортивного комплекса для инвалидов оказывают на воспитание его психической культуры, выступают как «школа воли», «школа эмоций», «школа характера» [13].

Цели и задачи, используемые занимающимися при подготовке к сдаче нормативов физической подготовленности полностью удовлетворяют требованиям педагогики по формулировке (постановке) целей и задач.

Во-первых, они имеют явно положительную направленность и отвечают на вопрос – чего я хочу достичь (прыгнуть дальше, «отжаться» большее количество раз и т.п.), а не концентрируют свое внимание на том, чего я не хочу.

Во-вторых, достижение целей здесь зависит прежде всего от самого человека (его трудолюбия, целеустремленности, умение преодолевать лень и т.п.).

В-третьих, достижения целей, решение задач имеет сенсорные критерии очевидности.

В-четвертых, цели и задачи в этом случае не имеют конфликта с другими ценностями человека, они помогают, а не мешают ему.

На рис. 2-4 показана «идеология» активного и пассивного образов жизни.

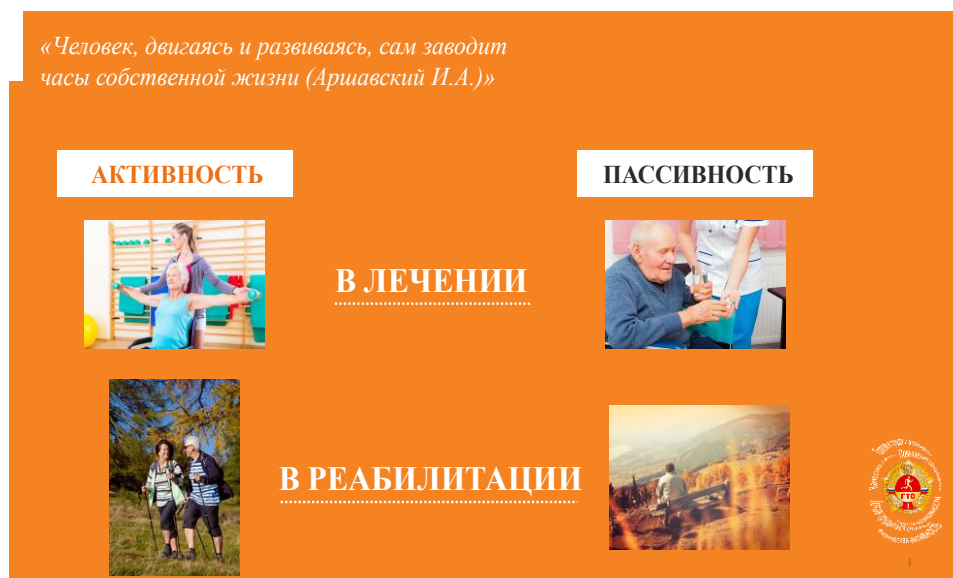


Рис. 2. Схематическое изображение идеологии активного и пассивного образов жизни в лечении и реабилитации.

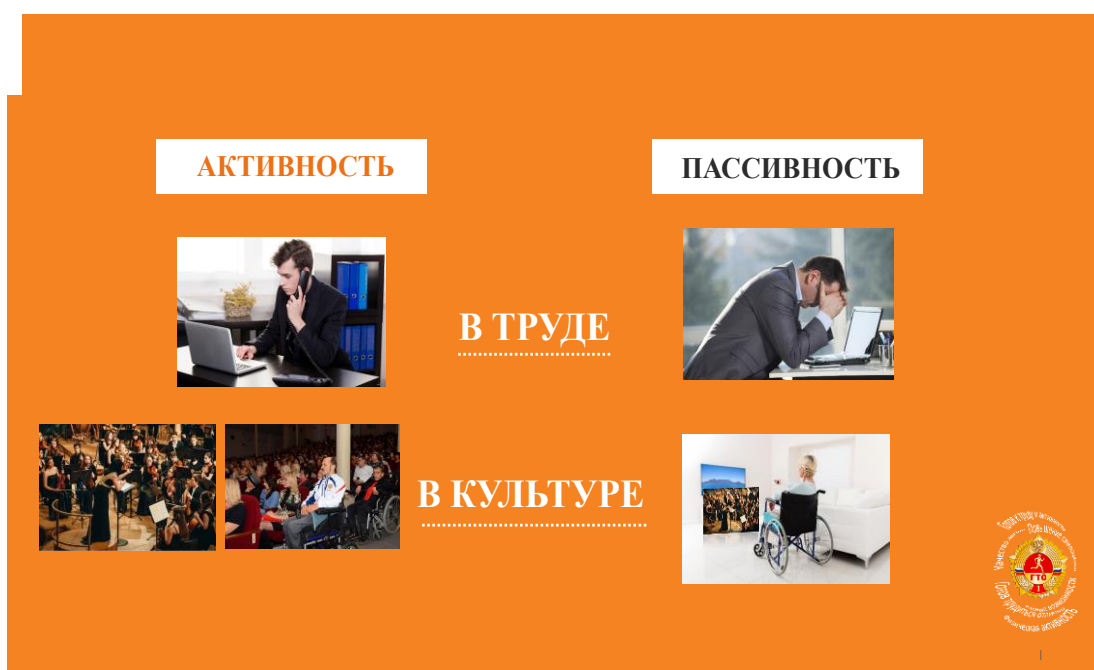


Рис. 3. Схематическое изображение идеологии активного и пассивного образов жизни в труде и культуре.



Рис. 4. Схематическое изображение идеологии активного и пассивного образов жизни в спорте и отдыхе.

**Третий принцип** установления государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов ВФСК предписывает необходимость разработки специальной для данного комплекса классификации лиц с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья, в связи с невозможностью использования для этих целей их разделение на классы, применяющее в нашей стране и

мире (инвалиды I, II и III группы; инвалиды по видам заболеваний на основе международной классификации болезней МКБ-10 и др.) [18].

Безусловно, для работы по подготовке инвалидов к сдаче нормативов комплекса и, особенно к самой процедуре соревнований, необходим допуск врача по спортивной медицине. Итак первый классифицированный признак разделения инвалидов на классы в связи с Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом формулируется так: наличие или отсутствие допуска врача к сдаче соответствующих норм.

Разделение же инвалидов, допущенных к процедуре тестирования, на другие классы или группы, должно осуществляться таким образом, чтобы предопределять технологию работы по установлению государственных требований к уровню их физической подготовленности.

Поэтому в качестве оснований для разделения инвалидов на группы и классы (классификационных признаков) предлагаются:

- сохранность структуры и функций опорно-двигательного аппарата инвалида;
- наличие опыта соревновательной деятельности у представителей той или иной нозологической группы инвалидов.

В частности, первый признак разделяет инвалидов на тех, у кого сохранены структуры и функции опорно-двигательного аппарата (лица с поражением зрения, слуха, лица с интеллектуальными нарушениями, с болезнями систем кровообращения, органов дыхания, пищеварения и т.п.) и тех, у кого они повреждены (лица с ампутационными поражениями, с травмами позвоночника и спинного мозга, с поражением центральных механизмов управления двигательной деятельностью).

Второй признак позволяет разделить тех, у кого сохранены структура и функции опорно-двигательного аппарата на два класса:

- тех, кто участвует в занятиях и соревнованиях по паралимпийским и сурдлимпийским видам спорта, и
- тех, у кого отсутствует практика соревновательной деятельности (лица с болезнями систем кровообращения, органов дыхания, пищеварения и т.п.).

**Четвертый принцип** состоит в определении таких адаптированных к особенностям инвалидов требований к уровню их физической подготовленности, которые бы учитывали влияние на результат испытаний (тестов) именно особенностей болезни (дефекта), а не показателей реального или актуального состояния инвалидов. Поскольку на значения последних показателей сказывается влияние не только имеющегося заболевания (дефекта), но и недостаточное внимание со стороны педагогов и самих занимающихся к необходимости активного развития их физических способностей или, по-другому, данное

реальное отставание обусловлено как самим заболеванием (дефектом), так и отсутствием должной двигательной активности из-за этого заболевания (дефекта).

Из данного принципа вытекает важное правило – определение коэффициентов уменьшения нормативов здоровых спортсменов, количественных показателей своеобразного «гандикапа» для расчета государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов с сохранными структурой и функциями опорно-двигательного аппарата при выполнении нормативов ВФСК должно осуществляться на основе сравнительного анализа не только эмпирических данных измерения возможностей здоровых лиц и самих инвалидов, имеющих как правило очень большую вариативность, но и, прежде всего, показателей отставания инвалидов, активно занимающихся физической культурой и спортом, от показателей здоровых спортсменов. К таким показателям необходимого сравнительного анализа относятся результаты олимпийцев, паралимпийцев и сурдлимпийцев на уровне их высших достижений – мировых рекордов; спортсменов и спортсменов-инвалидов, активно тренирующихся и выполняющих нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), Федеральных стандартов спортивной подготовки (ФССП) по видам спорта и адаптивного спорта [1-3].

Нетрудно видеть, что в этом случае сравнительному анализу подвергаются результаты здоровых лиц и лиц с инвалидностью, активно занимающихся развитием и совершенствованием своих физических качеств и способностей.

Для инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья - с болезнями внутренних органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.) для стимулирования их активности предлагаются занятия лечебной физической культурой.

Для инвалидов с нарушенными структурами и функциями опорно-двигательного аппарата нормативы рассчитываются на основе учета соревновательной практики, норм и требований ЕВСК, ФССП инвалидов, имеющих аналогичные проблемы, но активно занимающихся адаптивным, в данном случае паралимпийским, видом спорта.

Именно такой подход к формированию государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов обеспечит их попадание в, так называемую, зону актуального и ближайшего развития, будет способствовать реальной мотивации и преодолению своих недостатков и выходу на новый уровень развития физических качеств и способностей [8].

**И, наконец, пятый принцип**, получивший название – «навстречу природе» - ориентируется на развитие и, в перспективе, оценку установленных требований к уровню физической подготовленности инвалидов с учетом генетической программы их развития,

предрасположенности развития тех или иных качеств, их сильных сторон моторики, а не на подтягивание «слабых звеньев», «слабых сторон подготовленности» [17].

Этот принцип находится в определенном диалектическом противоречии с принципом «гармоничности или пропорциональности развития качеств и способностей человека», используемом в комплексе для здоровых граждан и поэтому нуждается в дополнительном научном исследовании.

На рис. 5 представлены все рассмотренные принципы по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов в контексте ВФСК.



Рис. 5. Принципы по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов ВФСК.

В завершении рассмотрения принципов по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов подчеркнем, что реализация перечисленных принципов позволит приобщить инвалидов к более активной жизненной позиции, повысить уровень качества их жизни.

## **2. Научное обоснование направлений адаптации государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов (лиц с поражением зрения, слуха и интеллекта) при выполнении ими нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса.**

### **2.1. Теоретические предпосылки для выбора стратегии тестирования уровня физической подготовленности инвалидов.**

На основе проведенных исследований – анализа литературных источников, анкетирования, экспертных заключений специалистов в качестве стратегии тестирования и оценки физического и функционального состояния граждан Российской Федерации с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья, распределенных на одиннадцать ступеней и шестнадцать возрастных групп, была выбрана стратегия, базирующаяся на нормативно-ориентированном и критериально-ориентированном подходах [23-25].

В качестве примеров нормативно-ориентированного подхода можно привести перцентильные шкалы, возрастные нормативы, шкалу «Лонгитюд» и другие типы нормативов. Стандартные шкалы для нормативно-ориентированных тестов обычно разрабатываются путем тестирования значительного количества определенных групп субъектов (лиц, отбираемых по половому и возрастному признаку) с последующим анализом и обобщением в виде шкал, которые, в свою очередь, оформляют, как правило, в виде набора таблиц.

Именно такой подход использовался специалистами при разработке и последующей корректировке государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду обороне».

Однако использование нормативно-ориентированного подхода для установления государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов представляется нерациональным и неэффективным, в связи с очень большой вариативностью показателей тестирования данной категории населения, разнообразием видов заболеваний и дефектов и рядом других факторов, в частности, отсутствием четко регламентированной системы оформления допусков инвалидов к сдаче нормативов по оценке уровня их физической подготовленности.

Кроме того, результаты предварительно проведенного их тестирования продемонстрировали значительное отставание от результатов здоровых граждан, которое обусловлено не только наличием того или иного заболевания, но и недостаточной

двигательной активностью данной категории граждан. Сниженная активность инвалидов, их пассивность вытекает из типичных психологических стереотипов об их ограниченных возможностях, ориентации на внешние факторы поддержания жизнедеятельности (фармакология, биологически активные добавки и др.) (рис. 1).

Критериально-ориентированный подход позволяет охарактеризовать уровень развития физических качеств, владения оцениваемыми навыками или способностями. Используемые в данном случае оценочные шкалы представляют собой допустимый уровень результатов выполнения тестов в показателях, которые определяются на основании мнения специалистов (экспертов), логики, практического опыта и других оснований.

Нормативно-ориентированные оценки предполагают сравнение результатов тестирования лиц с нормативными данными, тогда как в критериально-ориентированной оценке этого нет, здесь все зависит от того, насколько качества, умениями навыками занимающихся удовлетворяют предъявляемым требованиям, находятся в границах заданного «коридора» отклонений и не имеют никакого отношения к сравнению занимающихся между собой.

Хорошими примерами критериально-ориентированных тестов являются Fitnessgram (Cooper Institute for Aerobics Research, 1999), а также Брокпортский тест [24,25].

Критерии, применяемые в Fitnessgram характеризуют уровень показателей, который предположительно необходим для достижения целей, имеющих отношение к хорошему здоровью и нормальному функциональному состоянию.

Для каждого оцениваемого показателя разработаны нормативы для зоны «нормального физического состояния» в зависимости от пола и возраста (от 5 до 17 лет и больше). Зона нормального физического состояния имеет верхнюю и нижнюю границу («коридор»). Следует стремиться, чтобы все показатели находились в рамках заданной границы.

Критериально-ориентированный подход, нацеливающий человека на достижение определенного уровня физической подготовленности и поддержание его на этом уровне, оптимизирует время, необходимое для достижения определенной степени, создает предпосылки и возможности для всестороннего развития личности, ее интеллектуальных, эстетических, творческих и других проявлений. Поддержание своих физических кондиций на известном заданном уровне с минимальными затратами времени позволяет максимально полно раскрыть все стороны личности, исключить факторы, обусловленные недостаточным физическим развитием, частыми заболеваниями, тормозящими этот процесс.



Подход, в соответствии с которым человек должен в течении своей жизни постоянно увеличивать время для повышения уровня своей физической подготовленности, нельзя отнести к достаточно теоретически обоснованному.

Поэтому, соглашаясь с В.А. Уваровым [19-22], что увеличение трудности нормативов позволяет заинтересовать население в планомерном совершенствовании своей физической подготовленности и получении знаков более высокого достоинства, необходимо отметить, что увеличение трудности нормативов не может не привести к увеличению временных затрат, необходимых для планомерного совершенствования своей физической подготовленности. При этом, конечно, остро стоит вопрос – до какого уровня следует повышать трудность нормативов? И как это скажется на развитии других сторон личности?

Таким образом, определение трудности нормативов, базирующееся на статистической обработке эмпирических данных (данных тестирования значительного количества определенных групп субъектов) и заданных критериях трудности, в соответствии с которыми, например, только 70% от числа тестируемых смогут выполнить нормативы на бронзовый и более высокого ранга знаки отличия, целесообразно использовать только на ограниченных, начальных этапах внедрения (возрождения) ВФСК. На последующих этапах использование данного комплекса и у здоровых лиц необходимо применять постоянные нормативы для всех видов знаков отличия (золотой, серебряный и бронзовый), которые будут подтверждать готовность человека к современным условиям трудовой и военной деятельности.

В противном случае, при последующих масштабных тестированиях уровня физической подготовленности населения и использовании того же заданного критерия трудности (70%), возросший уровень физической подготовленности народа неизбежно приведет к пересмотру нормативов в сторону их увеличения, а следовательно к необходимости увеличения временных затрат на сохранение даже уже имеющихся у человека знаков отличия. Причем этот процесс увеличения нормативов будет перманентным, если уровень физической подготовленности населения будет расти.

Поэтому при установлении государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предложен подход, условно отнесенный к критериально-ориентированным, в котором оценочные шкалы представляют собой нормативы, представленные в ВФСК ГТО для здоровых лиц, но с использованием понижающих коэффициентов, количественных показателей своеобразного «гандикапа», величина которого обусловлена действиями имеющегося заболевания (дефекта).

Таким образом, на данном этапе разработки нормативов для оценки физической подготовленности инвалидов была выбрана как наиболее целесообразная и эффективная стратегия, объединяющая нормативно-ориентированный подход, использованный для обоснования нормативов для тестирования здоровых граждан нашей страны, и критериально-ориентированный, в котором оценочные шкалы базируются на нормативах, представленных во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) для здоровых, но с использованием понижающих корректировочных коэффициентов, величины которых обусловлены действием основного заболевания, но исключают факторы, обусловленные пассивностью лиц с инвалидностью.

Необходимо отметить, что критериально-ориентированный подход использовался и для случая, когда применение нормативов здоровых лиц не представлялось возможным.

Речь идет о разработке и установлении требований для лиц с нарушениями структуры и функции опорно-двигательного аппарата. В этом случае в качестве критериально-ориентированных шкал использовались показатели соревновательной деятельности инвалидов, которые имеют аналогичные нарушения ОДА, а также данные Единой всероссийской спортивной классификации. Разумеется, эти шкалы подходят только для тех инвалидов, которые могут быть отнесены к тому же спортивно-функциональному классу, на примере которого они построены. Причем спортивно-функциональный класс определяется отдельно для каждого вида нормативов – бег, прыжки, метания, плавание, бег на лыжах и др.

В перспективе, по мере накопления эмпирических данных возможна коррекция предлагаемых нормативов за счет использования нормативно-ориентированных шкал по аналогии со здоровыми лицами.

## **2.2. Распределение инвалидов на группы для установления государственных требований к уровню их физической подготовленности.**

В настоящее время существует несколько классификаций инвалидов, то есть способов их разделения на группы в соответствии с теми или иными классификационными признаками или основаниями деления.

Наиболее распространённая классификация инвалидов в нашей стране исходит из следующего классификационного признака – степень нарушенных функций организма и ограничения жизнедеятельности.

На основании этого признака инвалиды в нашей стране делятся на инвалидов I, II и III группы, а лицу в возрасте до 18 лет устанавливается категория «ребенок-инвалид».

При установлении инвалидности проводится медико–социальная экспертиза (МСЭ) – комплексная оценка по следующим направлениям: клиническая, психологическая, социальная диагностика, оценка социально-бытового статуса и профессионального бытового статуса.

Определение групп инвалидности, статуса «ребенок-инвалид» имеет значение для получения того или иного финансирования и пенсионного обеспечения, однако такая классификация непригодна для разделения инвалидов на группы для установления государственных требований к уровню их физической подготовленности. Это обусловлено тем, что медико-социальная экспертиза не предусматривает оценку физической подготовленности инвалидов, а касается этих вопросов только в контексте определения их социально-бытового и профессионально-трудового статусов.

Непригодна для установления государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов и «Международная классификация болезней (МКБ-10)», утверждённая для нашей страны приказом Минздрава России.

МКБ-10 главным образом, предназначена для классификации болезней и травм, имеющих официальный диагноз. Кроме того МКБ-10 предусматривает в своей структуре широкий спектр признаков, симптомов, выявленных патологий, социальных обстоятельств, которые могут замещать диагнозы в медицинской документации. Таким образом МКБ-10 может быть использована для классификации данных, записанных под заголовками «диагноз», «причина госпитализации», «состояния, по поводу которых проводилось лечение» и др., которые имеются в разнообразных видах медицинской документации. Однако совершенно очевидно, что физическое состояние, уровень развития физических качеств либо самым общим, косвенным образом связан с заболеванием, либо вообще не рассматривается в МКБ-10. Например болезни органов

пищеварения могут встречаться у людей с самым разным уровнем физической подготовленности.

Значительно больше подходит для решения задач, поставленных перед разработчиками физкультурно-спортивного комплекса для инвалидов, - международная классификация функционирования (МКФ).

Международная классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровье является классификацией доменов здоровье и доменов, связанных со здоровьем. Эти домены описаны с позиций организма, индивида и общества посредством двух основных перечней:

- 1) функции и структуры организма,
- 2) социальная активность и участие в общественной жизни.

Поскольку функциональное здоровье инвалида зависит от внешних условий, МКФ содержит перечень факторов окружающей среды, которые взаимодействуют со всеми этими категориями и оказывают на него внешнее влияние. Кроме того, функционирование и ограничение жизнедеятельности во многом предопределяются личностными факторами, оказывающими на инвалида внутреннее влияние.

Таким образом, МКФ, безусловно, должна составлять основу (базу) для классификации инвалидов для установления государственных требований к уровню их физической подготовленности.

Однако перечень и описание нарушений функций и структуры организма человека, который представлен в МКФ, рассматривается в более широком аспекте ограничений жизнедеятельности и требует дополнительной проработки для использования в сфере физической культуры и спорта.

Анализ классификации, используемых в паралимпийских и сурдлимпийских видах адаптивного спорта, проведенные исследования дают основания для предложения следующей классификации лиц с инвалидностью для участия в процессе сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по оценке их физической подготовленности.

Апробация результатов исследования в восьми субъектах Российской Федерации показала, что у обучающихся специальных (коррекционных) образовательных учреждений (организаций), осваивающих адаптированные образовательные программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, статус «ребенок-инвалид» оформлен не всегда. Особенно это касается образовательных организаций VII-VIII видов для обучающихся с задержкой психического развития и интеллектуальными нарушениями

(умственной отсталостью), где статус (категория) «ребенок-инвалид» оформлен лишь у 24% таких детей.

Это дало основание для рассматриваемого случая - использование ВФСК – уравнивать статусы «ребенок-инвалид» и обучающийся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в возрасте до 18 лет.

Итак, какие группы лиц с инвалидностью и детей с ОВЗ выделяются для установления требований к уровню их физической подготовленности?

**Первый классификационный признак**, на основании которого данная категория граждан должна быть разделена на две крупные группы, является наличие или отсутствия допуска врача к определению уровня их физической подготовленности (рис.6).



Рис. 6. Классификация инвалидов в зависимости от допуска к различным видам физической активности.

Безусловный приоритет в предоставлении или не предоставлении этого допуска принадлежит медицинским работникам и, вообще, системе здравоохранения.

Существующий сегодня «порядок медицинского осмотра лиц для определения допуска по состоянию здоровья к выполнению нормативов ВФСК ГТО», представленный в методическом пособии для медицинских работников «Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»» (2014), констатирует, что «лица, относящиеся к специальной медицинской группе «А» и «Б» для занятий физической культурой к выполнению нормативов ВФСК ГТО не допускаются».

Поэтому одной из основных задач внедрения ВФСК для инвалидов является юридическое оформление допуска инвалидов и обучающихся с ОВЗ к сдаче норм этого комплекса, отход от обобщений типа «лица, относящиеся к специальной медицинской группе «А» и «Б» для занятий физической культурой» к тщательному рассмотрению индивидуальных особенностей желающих участвовать в сдаче норм и медицинских противопоказаний для каждого из них.

Для проработки этого вопроса в Минздраве России предлагается изучить возможность предоставления допуска с указанием индивидуальных ограничений, например – допустимой максимальной величины частоты сердечных сокращений, исключения прыжков, разных наклонов и т.п. Это позволит занимающемуся и организаторам тестирования подобрать подходящий для данного конкретного случая набор испытаний с учетом интенсивности нагрузки при их использовании и других факторов.

При рассмотрении вопроса о допуске инвалидов к сдаче норм ВФСК целесообразно использовать международный опыт участия спортсменов с инвалидностью в Паралимпийском, Сурдлимпийском и Специальном Олимпийском движениях. В соответствии с этим опытом активная двигательная деятельность допускается и рекомендуется для инвалидов с одиннадцатью типами поражений – 8 типов с поражениями опорно-двигательного аппарата, 1 тип – с поражением зрения, 1 тип – с нарушениями интеллекта (Паралимпийское движение) и 1 тип – с поражением слуха (Сурдлимпийское движение).

Для лиц с заболеваниями органов кровообращения, дыхания, пищеварения и др. показаны занятия ЛФК, а в состоянии устойчивой ремиссии могут быть рекомендованы физические упражнения с учетом степени тяжести заболеваний.

**Вторым классификационным признаком** для разделения инвалидов, допущенных к сдаче норм ВФСК, на две группы является сохранность структуры и функций их опорно-двигательного аппарата, наличие и такое состояние звеньев тела человека, которые позволяют ему выбрать и выполнить необходимое количество испытаний (тестов) для присвоения того или иного знака отличия (рис. 6.).

По этому признаку инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья разделяются на две группы (1 и 2) следующим образом:

1) лица с нарушениями слуха, зрения, интеллекта (без поражений структуры и функций ОДА), позволяющими выполнить необходимый набор испытаний (группа 1).

2) лица с нарушениями структуры и функций опорно-двигательного аппарата, не позволяющие им выполнить испытания (тесты), представленные во ВФСК для здоровых

лиц, в частности лица с поражениями позвоночника и спинного мозга, ампутациями, нарушениями и врожденными недоразвитиями конечностей, с низким ростом (например, в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста), с атетозом, атаксией и др. (группа 2).

**Третьим классификационным признаком** для разделения инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих сохраненные структуры и функции опорно-двигательного аппарата, является наличие как международного, так и национального опыта соревновательной деятельности у представителей той или иной нозологической группы инвалидов.

В соответствии с этим классификационным признаком инвалиды и обучающиеся с ОВЗ группы 1 – лица с сохраненными структурой и функциями опорно-двигательного аппарата – разделены на два класса (1.1. и 1.2.):

1.1.) лица с нарушениями слуха, зрения, интеллекта, представители которых давно и с успехом принимают участие в Паралимпийском, Сурдлимпийском и Специальном Олимпийском движениях (класс 1.1);

1.2.) лица с болезнями систем кровообращения, органов дыхания, пищеварения, болезнями мочеполовой системы и другими заболеваниями, которым показаны занятия лечебной физической культурой (лечебной гимнастикой, дыхательными упражнениями, упражнениями с ограниченной интенсивностью мышечных напряжений, типа терренкура и др.) (класс 1.2.).

Такое распределение инвалидов и обучающихся с ОВЗ на две группы (1 и 2) и два класса (1.1. и 1.2.) обуславливает использование различных подходов для установления государственных требований к уровню физической подготовленности.

Для класса 1.1. будут использованы понижающие гандикапные коэффициенты, расчёт которых основан на сопоставлении результатов регулярно занимающихся спортом олимпийцев, с одной стороны, паралимпийцев и сурдлимпийцев – с другой.

Для класса 1.2. предлагается применять подход, используемый при занятиях лечебной физической культурой (функциональные пробы).

И наконец, нормативы для 2 группы инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются исходя из анализа результатов соревновательной деятельности, Единой всероссийской спортивной классификации для каждого класса, используемого в паралимпийской спортивно-функциональной классификации (4,8).

Необходимо констатировать, что единственным способом определения нормативов для этой группы лиц, имеющим в нашей стране сегодня юридически оформленное основание, является анализ соревновательной деятельности и ЕВСК для каждого

спортивно-функционального класса. Это приводит к очень большому количеству классов – более 40 – в связи с наличием во ВФСК и испытаний, базирующихся на различных видах спорта (легкоатлетические метания, беговые упражнения, плавание, лыжные гонки и др.), поскольку для каждого из них каждый спортсмен должен иметь свой спортивно-функциональный класс. Данные трудности усугубляются недостаточным количеством классификаторов, имеющих право присваивать тому или иному инвалиду соответствующий спортивно-функциональный класс.

Таким образом, способ определения нормативов ВФСК для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата является вполне обоснованным, но требующим дополнительной теоретической проработки и дополнительных научных исследований.



### **2.3. Определение корректировочных коэффициентов для инвалидов по зрению, слуху и интеллекту различных возрастных и гендерных групп.**

Определение корректировочных коэффициентов для адаптации нормативов из Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для здоровых граждан к особенностям инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья актуально, прежде всего, по отношению к инвалидам с сохранными структурой функциями опорно-двигательного аппарата (ОДА) – лицам с нарушениями слуха, зрения, интеллекта [9].

По-существу данные проблемы сводятся к определению величины снижения норм и требований, используемых у здоровых лиц, применительно к инвалидам различных нозологических, возрастных и гендерных групп. Причем величина отличия нормативов для инвалидов должна быть сопоставима с величиной и тяжестью поражения того или иного органа или системы. Однако на эту величину снижения нормативов не должны сказываться недостаточная двигательная активность инвалидов, обусловленная нежеланием или невозможность заниматься физическими упражнениями по тем или иным объективным или субъективным причинам.

Другими словами, для определения корректировочных коэффициентов применительно к нормативам здоровых граждан с целью использовать их для проведения тестирования и оценки физической подготовленности инвалидов той или иной нозологической группы нужно изучить возможности инвалидов именно этой нозологической группы, но активно занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом [1-3]. В этом случае будет исключено влияние на результат тестирования таких факторов, как дефицит движений, гиподинамия, наличие психологических компонентов.

При этом различия между результатами соревновательной деятельности здоровых атлетов и спортсменов – инвалидов, относящихся серьезно к тренировочному процессу и стремящихся достичь максимальных, в предельном случае рекордных показателей, позволит выявить и оценить степень влияния на результат факторов, обусловленных именно заболеванием, являющимся причиной инвалидности.

Определенная таким образом разница между результатами здоровых спортсменов и спортсменов – инвалидов (паралимпийцев и сурдлимпийцев), выраженная в процентах, и будет составлять величину корректировочного коэффициента, численное значение гандикапа здоровых спортсменов по отношению к инвалидам той или иной нозологической группы в конкретном испытании (тесте) [9].

На настоящем этапе предлагается использовать единый корректировочный коэффициент для всех ступеней и возрастных групп инвалидов одной нозологии. В дальнейшем, по мере накопления статистических данных этот корректировочный коэффициент может быть заменен их серией, применительно к различным возрастным группам, а может быть и к каждой группе.

Подобный подход к определению корректировочных коэффициентов для тестирования и оценки физической подготовленности инвалидов хорошо подходит для тех из них, кто имеет международный и отечественный опыт соревновательной деятельности в рамках паралимпийских и сурдлимпийских соревнований, где фиксируются мировые и Европейские рекорды, рекорды Паралимпийских и Сурдлимпийских игр. Повторим еще раз, это касается лиц с нарушениями зрения, интеллекта, слуха.

Рассмотрим алгоритм определения корректировочных коэффициентов для инвалидов вышеперечисленных нозологических групп.

#### **Алгоритм определения корректировочных коэффициентов [9]:**

**1.** Нахождение данных о рекордах и показателях Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) по всем девяти спортивным званиями и спортивным разрядам – МСМК, МС, КМС, I, II, III спортивные разряды и I, II, III юношеские спортивные разряды – для здоровых спортсменов и спортсменов-инвалидов всех нозологических видов данного класса – лиц с поражением слуха, зрения (В1, В2, В3), лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН) (как мужчин, так и женщин) для конкретной спортивной дисциплины, входящей в число нормативов ВФСК ГТО (например, прыжок в длину с разбега, бег на дистанцию 100 м, 1500 м и др.).

**2.** Построение зависимостей уровня спортивного мастерства от спортивной категории (спортивного звания и спортивного разряда) спортсменов-олимпийцев, паралимпийцев (с нарушением зрения и интеллекта) и сурдлимпийцев (с нарушением слуха).

**3.** Определение количественных показателей разницы между показателями рекорда мира и результатами каждого спортивного звания и спортивного разряда для здоровых спортсменов, спортсменов-инвалидов каждого вида – Гл, В1, В2, В3 и ЛИН.

**4.** Экстраполяция функции, отображающей зависимость уровня спортивного мастерства от спортивной категории разрядов за пределы юношеских разрядов, то есть в зону предполагаемых нормативов ВФСК ГТО для здоровых спортсменов и ВФСК для инвалидов всех выделенных видов (Гл, В1, В2, В3, ЛИН) и определение количественных

показателей различий между кривой для здоровых лиц и инвалидов каждого вида во всех точках, моделирующих «спортивное мастерство».

**5.** Использование корректирующих коэффициентов для определения нормативов для инвалидов всех нозологических, гендерных и возрастных групп, беря за основу данные показатели для здоровых спортсменов, представленных во ВФСК.

В дальнейшем исследовалось два варианта использования рассмотренных количественных показателей разницы, выраженной в процентах, между аппроксимирующими кривыми здоровых спортсменов и спортсменов-инвалидов:

- определялась средняя величина показателей разницы одинаковая (единая) для всех знаков отличия – бронзового, серебряного и золотого;

- определялась средняя величина показателей разницы отдельно для каждого знака: для бронзового – в диапазоне юношеских разрядов и зон экстраполяции; для серебряного – в зоне спортивных разрядов – КМС и I, II, III спортивных разрядов и для золотого – в зоне спортивных званий – МСМК и МС.

Описанный алгоритм определения корректировочных коэффициентов хорошо подходит для наиболее актуальных с точки зрения измерения и оценки физических качеств инвалидов в контексте ВФСК – скоростных и скоростно-силовых возможностей и выносливости.

Измерение и оценка таких качеств как сила, гибкость и координационные способности, в связи с отсутствием достоверных эмпирических данных по вышеперечисленным группам инвалидов в заданных возрастных категориях, проводилась по другой схеме.

### **Пример**

Рассмотрим описанный алгоритм определения корректировочных коэффициентов для инвалидов по зрению, слуху, интеллекту на примере нормативов испытания (теста) – прыжок в длину с разбега для мальчиков и мужчин, который используется как спортивная дисциплина в легкой атлетике у здоровых спортсменов, а так же незрячих (В1, В2, В3), не слышащих и лиц с интеллектуальными нарушениями [9, 10].

1. В табл. 1 представлены данные здоровых лиц и инвалидов о рекорде мира в прыжке в длину с разбега у мужчин и нормативы для выполнения спортивных званий и спортивных разрядов у мальчиков и мужчин по действующей в настоящее время ЕВСК 2014-2017 года.

Таблица 1

Результаты теста – прыжок в длину с разбега – мальчики, мужчины

Спортсмены (здоровые; инвалиды)	РМ	Спортивные								
		звания		разряды						
		МСМК	МС	КМС	I	II	III	Ю	Пю	Шю
		Результаты (см)								
ЗД	895	800	760	710	675	625	560	500	450	400
ГЛ	794	690	660	620	560	500	450	400		
ЛИН	748	669	635	593	564	522	468	418	376	334
В3	764	670	650	630	600	560	510	450	400	380
В2	747	660	640	610	570	520	490	440	380	360
В1	673	610	600	560	530	480	450	400	350	330

Примечание: РМ – рекорды мира; ЗД – здоровые, ГЛ – с поражением слуха, ЛИН – лица с интеллектуальными нарушениями, В1, В2, В3 – незрячие спортсмены. Индексом «ю» помечены юношеские разряды.

2. На рис. 7 – 9 демонстрируются графики, отображающие рекорд мира и зависимость уровня спортивного мастерства мальчиков и мужчин (результаты в прыжке в длину с разбега) от спортивной категории (спортивного звания и спортивного разряда) спортсменов-олимпийцев, паралимпийцев (с нарушением зрения и интеллекта) и сурдлимпийцев (с нарушением слуха). Для наглядности на рис. 7 даны графики здоровых спортсменов и спортсменов с нарушением зрения (В1, В2, В3), на рис. 8 – здоровых спортсменов и спортсменов с нарушением слуха (ГЛ) и на рис. 9 – здоровых и лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН).

Предварительный анализ данных табл. 1 и графиков на рис. 7 – 9. позволяет сделать предположение, что эти данные ложатся на довольно гладкую кривую с большими радиусом кривизны, почти прямую.

Чтобы учесть эффекты вариативности данных и найти объективную шкалу для исследования зависимостей и поиска тенденций, были применены стандартные математико-статистические приемы исследования небольших выборок данных.

В том числе, сделан расчет математического ожидания, стандартного отклонения, вычислены доверительные интервалы для различной вероятности отклонения от принятой гипотезы. Было определено, что использование t-распределения Стьюдента даст более достоверные результаты для аппроксимирующих кривых по сравнению с использованием нормального распределения.

Результаты аппроксимации зависимостей спортивного мастерства от спортивной квалификации с помощью линейной и экспоненциальной аппроксимации рядов данных подтверждают попадание значения аппроксимирующей функции в доверительный интервал 0,05. При подборе более сложной полиномиальной аппроксимирующей функции

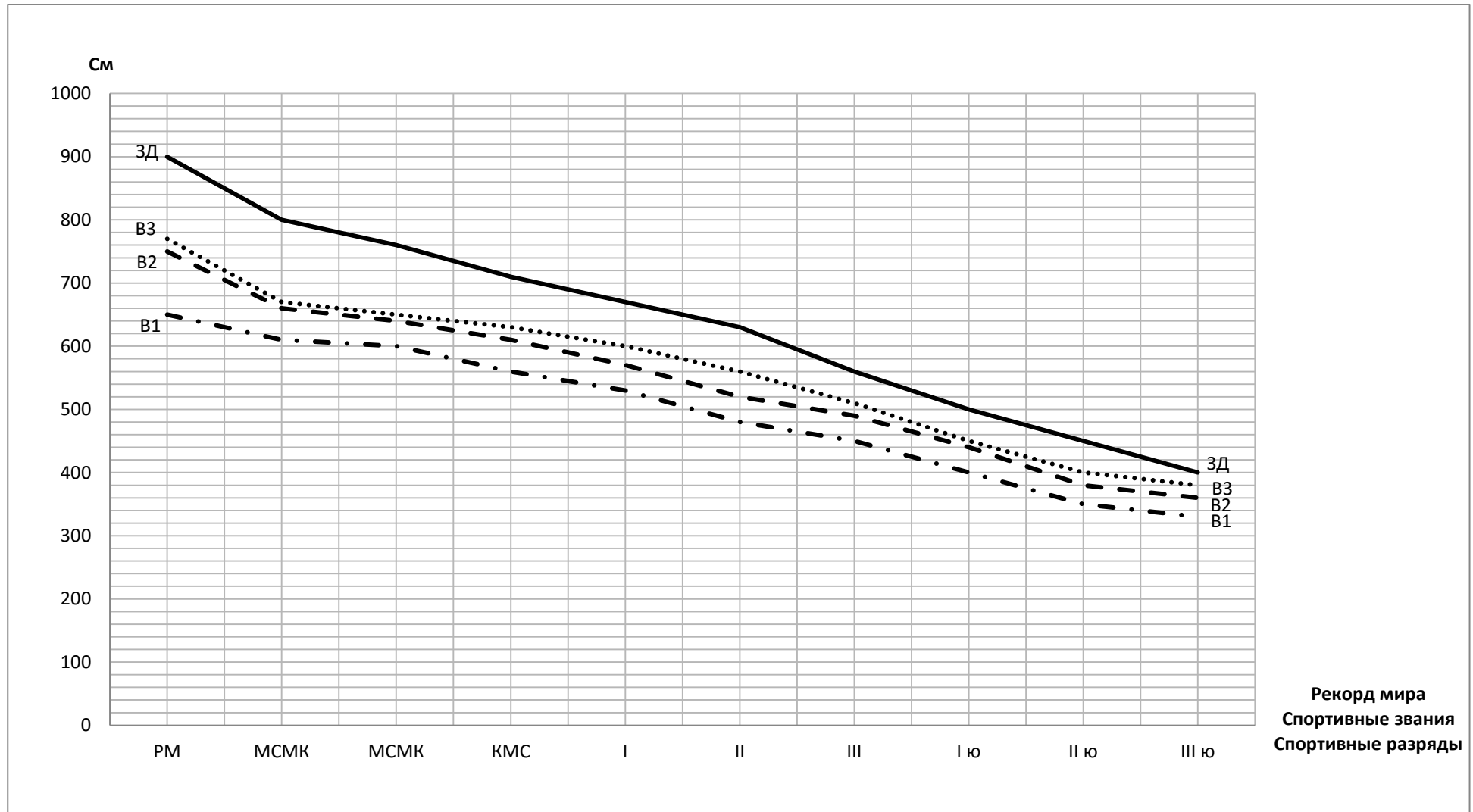


Рис. 7 Результаты рекорда мира (PM) спортивных званий (МСМК, МС), спортивных разрядов (КМС, I, II, III, I ю, II ю, III ю) здоровых и слепых мальчиков и мужчин в тесте – прыжок в длину с разбега.

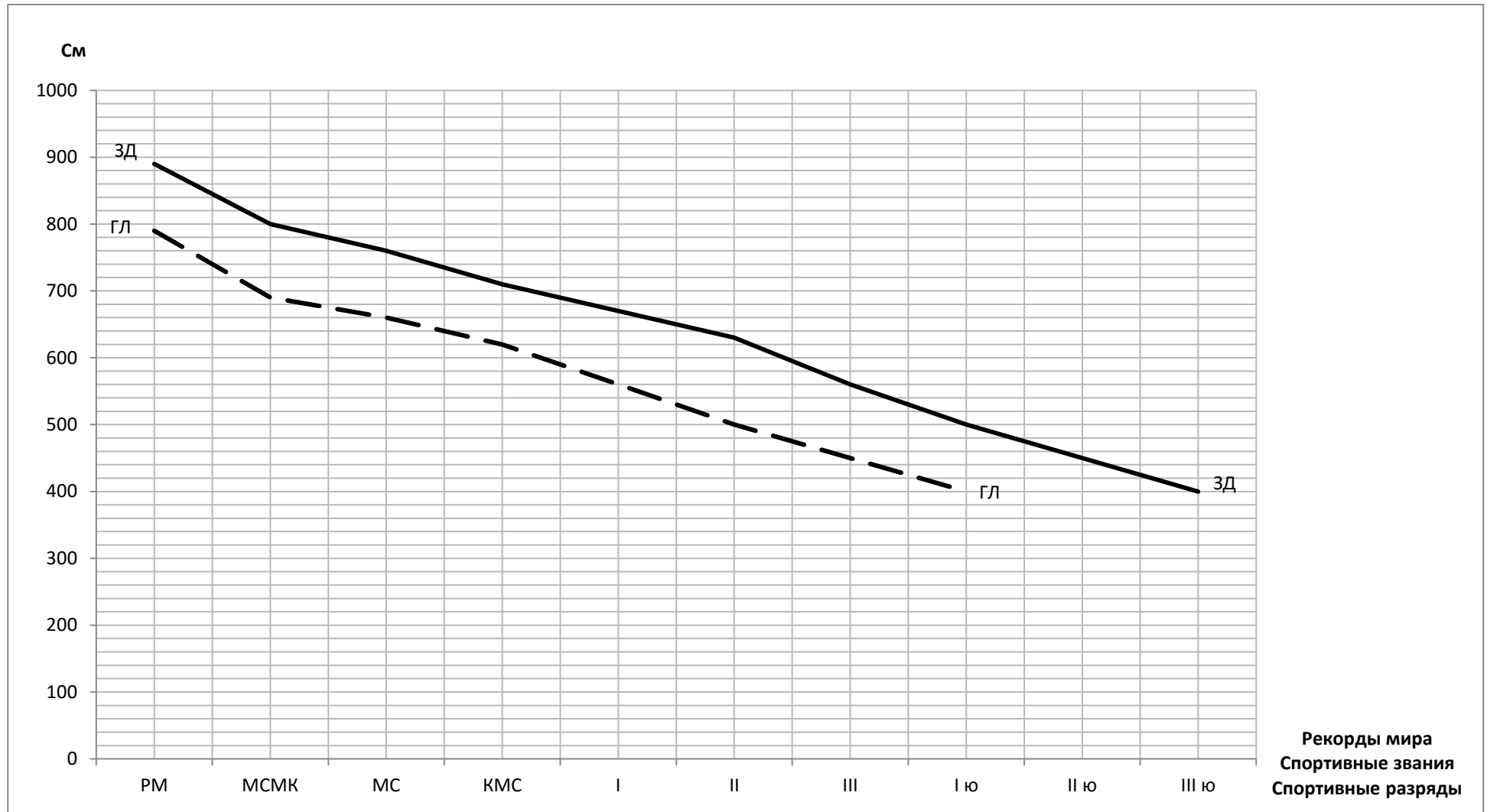


Рис. 8. Результаты рекорда мира (PM) спортивных званий (МСКМ, МС), спортивных разрядов (КМС, I, II, III, I ю, II ю, III ю) здоровых и глухих мальчиков и мужчин в тесте – прыжок в длину с разбега.

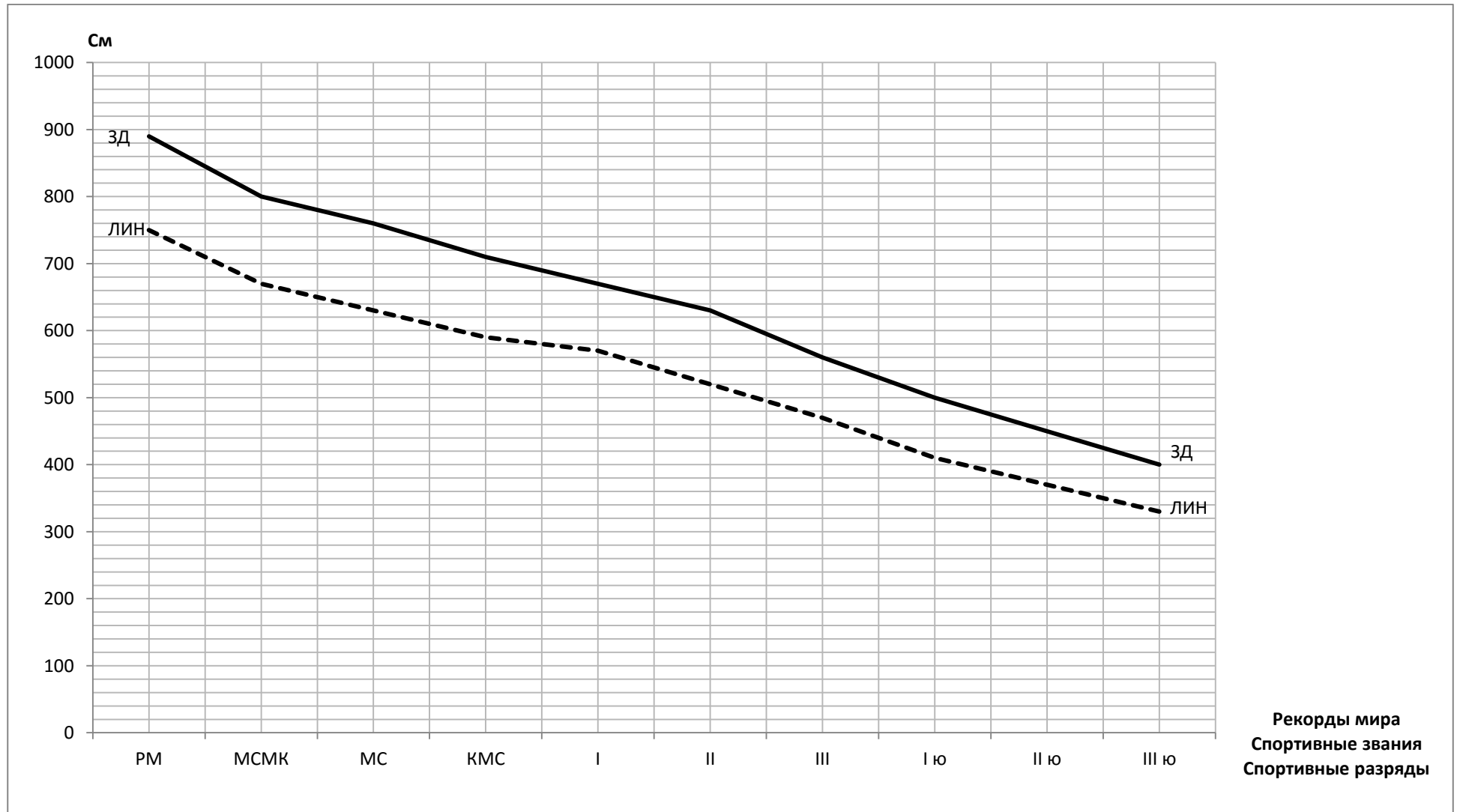


Рис. 9. Результаты рекорда мира (PM) спортивных званий (МСМК, МС), спортивных разрядов (КМС, I, II, III, I ю, II ю, III ю) у мальчиков и мужчин (здоровых и с интеллектуальными нарушениями) в тесте – прыжок в длину с разбега.

был получен ещё более точный результат. Аппроксимация такого типа может использоваться для определения искомых корректировочных коэффициентов.

3. С целью поиска более объективной шкалы, необходимой для построения «функциональной зависимости уровня спортивного мастерства от категории спортсменов», используем принятый в экспериментальной физике метрологический подход к построению так называемых разностных шкал. Для таких шкал отсчеты берутся в виде разницы между заранее известным предельным значением шкалы и точкой измерения. В нашем случае в качестве предельного значения шкалы берется показатель рекорда мира, а промежуточными точками выступают нормы спортивных званий и спортивных разрядов [9].

Нелинейная разностная шкала (PM – норма конкретного спортивного звания, спортивного разряда) представлена в табл. 2 для здоровых мальчиков и мужчин и инвалидов мужского пола различных нозологических групп. Она построена на основе действующей ЕВСК (2014-2017 гг.) и позволяет выявить тенденции в падении значения функции уровня мастерства по мере удаления от рекорда мира для различных категорий (званий, разрядов) спортсменов.

Таблица 2

Нелинейная разностная шкала (PM – норматив спортивного звания, спортивного разряда) для здоровых мальчиков и мужчин и инвалидов мужского пола (ЕВСК 2014-2017 гг.)

Спортсмены (здоровые; инвалиды)	Спортивные								
	звания		разряды						
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Ю	Ю	Шю
	Результаты (см)								
ЗД	95	135	185	220	270	335	395	445	495
ГЛ	104	134	174	234	294	344	394		
ЛИН	79	113	155	184	226	280	330	372	414
В3	94	114	134	164	204	254	314	364	384
В2	87	107	137	177	227	257	307	367	387
В1	63	73	113	143	193	223	273	323	343

Примечание: ЗД – здоровые, Гл – с поражением слуха, ЛИН – лица с интеллектуальными нарушениями, В1, В2, В3 – незрячие спортсмены. Индексом «ю» помечены юношеские разряды.



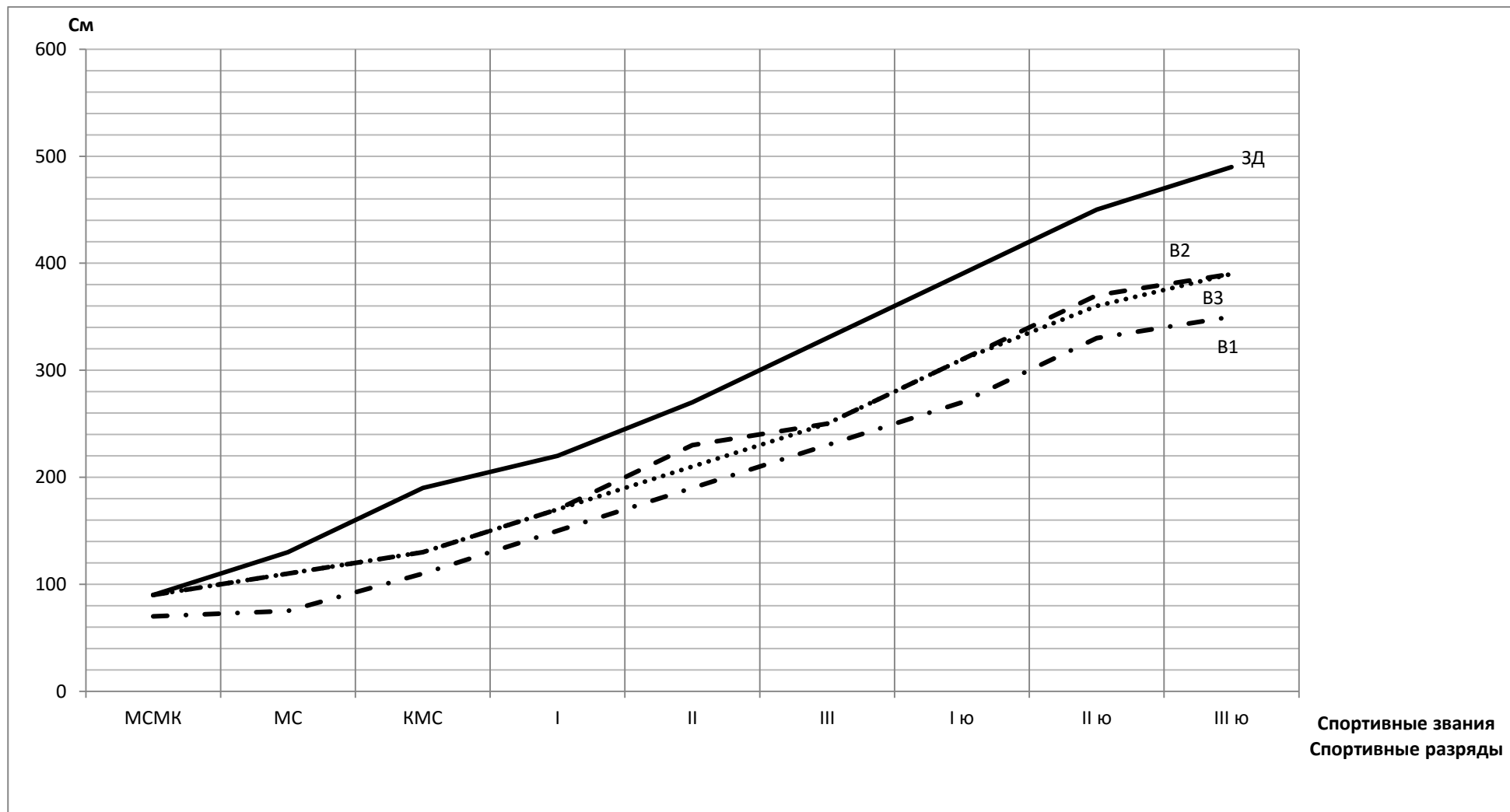


Рис. 10. Графики разностной шкалы здоровых спортсменов (ЗД) и слепых спортсменов (B1, B2, B3)

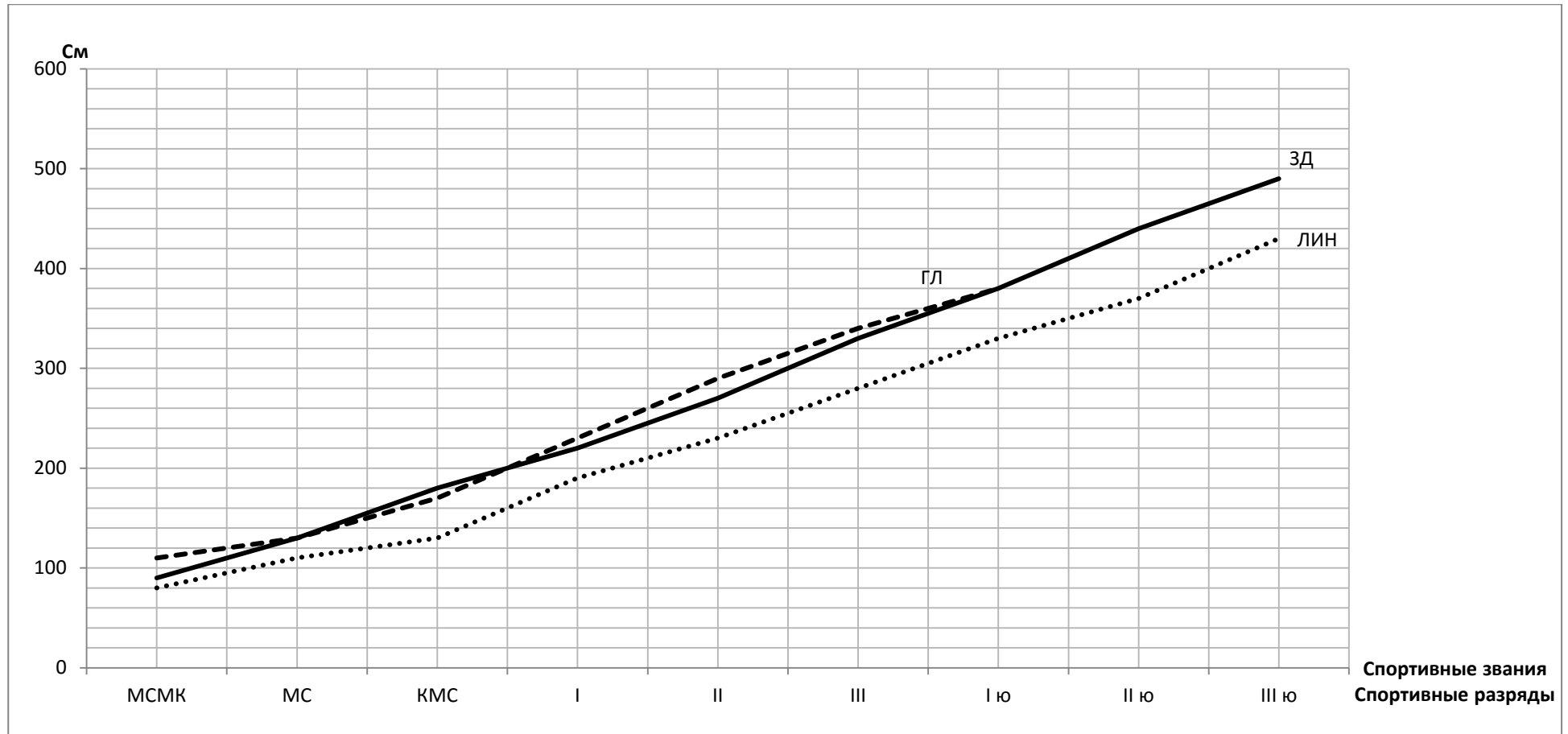


Рис. 11. Графики разностной шкалы здоровых спортсменов (ЗД), (ГЛ) спортсменов и спортсменов с интеллектуальными нарушениями (ЛИН).

На рис. 10 и 11 представлены кривые разностной шкалы для здоровых и незрячих спортсменов (рис. 10), здоровых, спортсменов с поражением слуха и спортсменов с интеллектуальными нарушениями (рис. 11).

4. Для аппроксимации ряда данных по разностной шкале достаточно аппроксимирующей функции вида  $Y = ax + b$ , где коэффициенты равны:  $a = -1,0$ ;  $b = PM$  (рекорд мира). Построенная разностная шкала отображает закономерность падения интегрально «уровня спортивного мастерства» по мере удаления от идеала в виде рекорда мира.

Для удобства визуального восприятия вводилась равномерная обратная линейная ось значений, которая использовалась для аппроксимации нелинейной разностной шкалы ( $PM$  – нормативы спортивного звания, спортивного разряда).

Выявленные закономерности изменения описанной функции позволяют с заданной достоверностью продолжить (экстраполировать) предлагаемую шкалу в области новых значений, для которых не было искомым данных.

Общая математическая задача нахождения таких функций сложна и выходит за рамки данных рекомендаций. Однако отметим, что все полученные в ходе исследования зависимости достаточно гладко аппроксимируются кусочно-экспоненциальными и полиномиальными функциями с использованием гармонических коэффициентов (синус, косинус) из-за колебаний функции по мере перехода от юношеских разрядов к взрослым и от разрядов к спортивным званиям.

В заключение описания разработанной модели еще раз подчеркнем, что авторы ставили задачу непредвзятого, строго математического анализа существующих нормативов для здоровых и лиц с нарушениями здоровья, без попыток какой-либо интерпретации на основе субъективного личного опыта и предпочтений.

С помощью математико-статистического исследования тенденций в нормативах и результатах, демонстрируемых спортсменами разной квалификации, предложена объективная шкала для измерения интегральной «степени спортивного мастерства». На ее базе построены функциональные зависимости для оценки спортивных результатов по мере удаления от «идеала» в виде рекорда мира в соответствующей нозологической группе инвалидов.

Путем экстраполяции полученных зависимостей рассчитаны графики возможных нормативов, которые могут оказаться полезными при подборе нормативов ВФСК для лиц с ограниченными возможностями здоровья и с инвалидностью.

При использовании разработанных моделей и результатов экстраполяции необходимо учитывать, что они предназначались, прежде всего, для получения различий

между кривыми здоровых спортсменов и графиками спортсменов-инвалидов, а не для получения абсолютных значений нормативов тех или иных испытаний (тестов), поскольку связь между возрастом и уровнем спортивного мастерства, в рассматриваемых моделях, очень условна и трудно поддается необходимой регламентации.

Прежде чем обращаться к анализу результатов экстраполяции рассмотрим результаты теста – прыжок в длину с разбега у инвалидов (мальчиков, мужчин) – в процентах от результатов здоровых спортсменов, начиная от рекордных показателей и завершая результатами юношеских разрядов (табл. 3).

Таблица 3

Результаты теста – прыжок в длину с разбега у инвалидов (мальчиков, мужчин)  
в процентах от результатов здоровых спортсменов

Инвалиды	РМ	Спортивные								
		звания		разряды						
		МСМК	МС	КМС	I	II	III	Юю	Пюю	Шюю
		Результаты (%)								
Гл	88,7	86,5	86,8	87,3	83,0	80,0	80,4	80,0		
ЛИН	83,6	83,6	83,6	83,5	83,6	83,5	83,6	83,6	83,6	83,5
В3	85,4	83,6	85,6	88,7	88,9	89,6	91,1	90,0	88,9	95,0
В2	83,5	82,5	84,2	85,9	84,4	83,2	87,5	88,0	84,4	90,0
В1	75,2	76,3	78,9	78,9	78,5	76,8	80,4	80,0	72,8	82,5

Примечание: РМ – рекорды мира; Гл – лица с поражением слуха, ЛИН – лица с интеллектуальными нарушениями, В1, В2, В3 – незрячие спортсмены. Индексом «ю» помечены юношеские разряды.

Наименьшие различия между результатами инвалидов всех нозологических групп и здоровыми спортсменами имеются у инвалидов по слуху, мировой рекорд которых в прыжках в длину с разбега составляет 794 см, что равняется 88,7 % от рекорда мира у здоровых спортсменов (895 см). Затем идут незрячие спортсмены В3 – 764 см (85,4 %), далее практически с одинаковыми результатами располагаются лица с интеллектуальными нарушениями (ЛИН) – 748 см и незрячие В2 – 747 см, 83,6 и 83,5 % соответственно.

Если же сравнить результаты спортивных званий и спортивных разрядов, то такая же очередность практически соблюдается в спортивных званиях – МСМК и МС, где спортсмены с поражением слуха идут вторыми после здоровых, далее располагаются спортсмены В3, затем ЛИН и В2 и замыкают ряд спортсмены В1 (табл. 1 и 3).

Сравнение результатов спортивных разрядов показывает, что действующая в спортивных званиях закономерность принципиально меняется. Начиная с КМС и далее, на второе место после здоровых спортсменов выходят спортсмены В3, затем идут В2, ЛИН и спортсмены с поражением слуха, а замыкают ряд спортсмены В1. Большое удивление вызывают не слышащие спортсмены, которые в III и I юношеском разрядах имеют результаты одинаковые с тотально незрячими спортсмена (В1). Это дает основание для вывода о том, что в спортивных разрядах, особенно на уровне юношеских, изменения нормативов ЕВСК происходит без достаточного обоснования.

Анализ содержания таблиц 1 и 3, норм и требований действующей ЕВСК даёт основание для вывода о том, что корректировочные коэффициенты для ВФСК должны рассчитываться исходя из результатов моделирования, находящихся в зоне рекорда мира и спортивных званий (МСМК, МС), где они базируются на объективных закономерностях спортивного мастерства спортсменов-инвалидов и здоровых спортсменов. В этих случаях рекомендуется использование одного корректировочного коэффициента для всех видов знака отличия.

5. Апробация корректировочных коэффициентов для нормативов теста – прыжок в длину с разбега – для инвалидов (мальчиков и мужчин) различных возрастных и нозологических групп для золотого, серебряного и бронзового знаков отличия на ступенях и в возрастных группах, соответствующих ВФСК подтвердила их доступность для инвалидов рассматриваемых нозологических групп.

#### **«Определение новых коэффициентов»**

Применительно к инвалидам с поражением опорно-двигательного аппарата использовать данные здоровых спортсменов не представляется возможным по очевидным причинам. В этом случае используется подход, условно названный как экстраполяция аппроксимирующих кривых за пределы юношеских разрядов, но для данных нозологических видов, соответствующих действующей и принятой МПК и ЕВСК спортивно-функциональной классификацией [8, 9].

Безусловно главной проблемой этого подхода является проблема отнесения инвалида, желающего сдать нормативы ВФСК, к тому или иному спортивно-функциональному классу.

Проверка разработанных предложений, представленных в приложениях 1-4, должна проводиться с максимальной осторожностью, исходя из правила «не навреди». Поспешность и желание быстрее достичь положительных результатов могут привести к негативным итогам и скомпрометировать саму идею внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов.

### **3. Выбор и представление нормативов из Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса для использования их в тестировании инвалидов по зрению, слуху и интеллекту.**

#### **3.1. Уточнение понятий «физические качества» и «прикладные навыки», «обязательные испытания» и «испытания по выбору».**

В последней версии государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса представлено XI ступеней и 16 возрастных групп с различным количеством обязательных испытаний (тестов), испытаний (тестов) по выбору, а также количеством испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК в каждой ступени и в каждой возрастной группе.

Однако применение точно такого подхода применительно к инвалидам на сегодняшний день представляется слишком сложным и преждевременным. Рассмотрим этот вопрос в контексте уточнения понятий, внесенных в заглавие данного раздела.

В соответствии с первым принципом по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов ВФСК инвалидами была осуществлена ориентация на нормативы и требований действующего комплекса ГТО для здоровых граждан нашей страны.

Это выражалось в использовании во ВФСК для инвалидов [17].

- такого же количества ступеней – XI и возрастных групп – 16, которые имеют место во ВФСК ГТО для здоровых лиц;
- такого же количества (6) и тех же физических качеств (скоростные возможности, выносливость, сила, гибкость, скоростно-силовые возможности и координационные способности), которые представлены во ВФСК ГТО;
- такого же количества (3) и тех же знаков отличия (бронзового, серебряного и золотого), которые применяются в комплексе ГТО для здоровых граждан;
- измерения и оценки тех же физических качеств даже в случае, когда инвалид не может выполнить в силу своего заболевания или дефекта те испытания (тесты), которые предназначены для здоровых граждан, за счет подбора других, доступных для него физических упражнений, способов их выполнения, позволяющих измерить и оценить физические качества, заданные в комплексе ГТО для здоровых лиц.

Следование этому алгоритму неизбежно приводит к увеличению количества испытаний для инвалидов, имеющих большое разнообразие нарушений структуры и функций как опорно-двигательного аппарата, так и организма в целом.

Так, если у здоровых лиц общее количество испытаний, используемых во всех 16 возрастных группах последней редакции ВФСК ГТО равняется 56, то у инвалидов такое количество испытаний будет существенно больше. Причем в связи с большим разнообразием нарушений структуры и функций опорно-двигательного аппарата у инвалидов указать конечное количество испытаний для них затруднительно.

Данное обстоятельство является первой причиной необходимости уточнения таких понятий, как «физические качества» и «прикладные навыки», «обязательные испытания» и «испытания по выбору», использующиеся во ВФСК ГТО для здоровых граждан.

Второй причиной для такого уточнения является недостаточная аргументированность отнесения конкретных физических упражнений к испытаниям (тестам) для оценки физических качеств или прикладных навыков. Например, такой известный прикладной навык как «метание» отнесен к испытанию координационных способностей (метание теннисного мяча в цель) или скоростно-силовых возможностей (метание мяча весом 150 г., спортивного снаряда весом 500 г. и 700 г.), а «смешанное передвижение», состоящее из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности на беговой дорожке стадиона или любой ровной местности, в одном случае рассматривается как испытание (тест) для измерения и оценки выносливости, а во втором, правда с добавлением выражения «по пересеченной местности» как испытание (тест) для измерения и оценки уровня овладения прикладным навыком.

Причем в Методических рекомендациях по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (одобрены на заседании Координационной комиссии Минспорта России по введению и реализации ВФСК ГТО, протокол №1 от 27.07.2014 пункт 11/1) понятие «смешанное передвижение по пересеченной местности» отсутствует, а выражение «пересеченная местность», использующееся в понятии «кросс на пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км», определяется как «территория парка, леса или любого открытого пространства». Не очень четко описаны различия «любой ровной местности» и «любого открытого пространства», что подтверждает недостаточную определенность используемого классификационного признака для разделения понятий «физическое качество» и «прикладной навык».

И, наконец, третьей причиной уточнения рассматриваемых во ВФСК понятий является наличие в нем двух вариантов выбора испытаний (тестов). Один вариант выбора используется в рамках обязательных испытаний, когда сдающий нормы определяет какой из тестов он использует для проверки заданного физического качества, а второй – когда

он выбирает из набора предложенных испытаний по выбору – какое физическое качество или прикладной навык он будет демонстрировать в процессе тестирования.

Ощущение неоднозначности понятия выбора подкрепляется анализом примечаний к описанию «Испытаний (тестов) и нормативов», дающихся по всем XI ступеням комплекса, в частности в его двух последних редакциях. В этих примечаниях перечисляются все шесть физических качеств, которые необходимо выполнить сдающему нормы ГТО, - 4 из обязательных испытаний (тестов) и 2 из испытаний (тестов) по выбору, где также имеются и испытания по определению уровня овладения прикладными навыками.

Проведенный анализ ситуации позволяет предложить следующие принципиальные уточнения понятиям «физические качества» и «прикладные навыки», «обязательные испытания» и «испытания по выбору».

Прежде всего отметим нецелесообразность разделения понятий «физические качества» и «прикладные навыки», поскольку двигательные умения и навыки, в том числе прикладные, являются формой проявления «физических качеств». А поэтому «прикладные навыки» могут и должны использоваться в качестве испытаний для оценки основных «физических качеств», а не выделяться в отдельную группу для оценки уровня овладения ими.

В литературе по теории и методике физического воспитания обычно не дифференцируют такие понятия как жизненно важные навыки, к которым относят различные варианты ходьбы, бега, действий с предметами, включая их перемещение, различные варианты преодоления предметных препятствий и др., и которые часто называют естественными двигательными навыками, с одной стороны, и прикладные навыки, с другой.

Термин «прикладность» используют, чтобы подчеркнуть утилитарную профилированность части физической культуры применительно к профессиональной, в том числе военной и спортивной деятельности, включающей в большом объеме двигательную активность в форме основных, необходимых в обыденной жизни двигательных действий (ходьбу и другие циклические действия по преодолению пространства, в том числе бег на лыжах и т.п.), а также в форме адекватных действий в экстремальных ситуациях (плавание, ныряние и спасение утопающих, навыки самообороны и др.) [13].

Поэтому применительно к инвалидам предлагается к «прикладным навыкам» отнести все виды передвижения (ходьбу, бег, в том числе в коляске, смешанное передвижение, в том числе по пересеченной местности, скандинавскую ходьбу, бег на



лыжах, передвижение на лыжах, кросс), а также плавание, стрельбу, рывок гири, туристический поход, прыжки и все виды метания.

В зависимости от целевых установок, дистанций, наличия максимальных или умеренных режимов мышечных сокращений все перечисленные «прикладные навыки» распределить на шесть групп по преимущественному проявлению тех или иных физических качеств.

Оставшиеся четыре вида испытаний (тестов): 1) подтягивание из виса на высокой или низкой перекладине, 2) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (в упоре о гимнастическую скамью, о сиденье стула), 3) поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. и без учета времени, 4) наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, представляющие собой очень простые двигательные действия не относящиеся к умениям и навыкам, можно распределить по видам физических качеств, для измерения которых они предназначены.

Эти виды испытаний (тестов) не обязательно выделять в отдельную от прикладных навыков подгруппу, а логично включить их в общий вместе с прикладными навыками перечень испытаний (тестов) для измерения и оценки конкретных физических качеств.

Так, по мнению Л.П. Матвеева [13] эти и подобные им упражнения, которые позволяют избирательно влиять на определенные звенья опорно-двигательного аппарата, его морфофункциональные качества (в частности, силовые, подвижность в суставах, локальную и региональную выносливость и др.), можно отнести к упражнениям профессионально-прикладной гимнастики, которая представляет собой технологию, так называемого аналитического подхода, при котором последовательно конструируются необходимые формы движений, в том числе соответствующие движения и навыки.

Проведенное таким образом распределение всех испытаний (тестов) по видам физических качеств, позволяет исключить необходимость двойного выбора, что имеет место во ВФСК ГТО для здоровых лиц.

Инвалиду каждой возрастной группы предлагается продемонстрировать уровень развития всех без исключения, заданных для каждого возраста, физических качеств – шесть для инвалидов от 6 до 50 лет (I – VIII ступени) и четыре для инвалидов от 50 до 70 лет и старше (IX, X и XI ступени). Для лиц старше 50 лет в силу возрастных особенностей исключаются испытания скоростных и скоростно-силовых возможностей, также как и у здоровых лиц.

Таким образом, инвалид выбирает тесты только в рамках заданных для его возраста физических качеств.

Поэтому его выбор становится более осмысленным и определенным. При этом у него расширяется возможность выбора конкретного испытания (теста), отображающего уровень развития заданного физического качества.

При определении количества испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), показатели, используемые для здоровых граждан (от 4 до 9), уменьшены для инвалидов (от 4 до 6), а количество испытаний для получения различных знаков отличия (бронзового, серебряного и золотого) уравнено по следующим соображениям.

Во-первых, при таком распределении тестов инвалидам гарантирована оценка всех физических качеств (6 для лиц до 50 лет и 4 – после 50 и старше) и необходимость проверки какого-либо из физических качеств с помощью дополнительного испытания (теста) вряд ли можно признать целесообразной для данной категории лиц.

Во-вторых, как показал опыт апробации процедур тестирования инвалидов из восьми субъектов Российской Федерации по тестам, предназначенным для здоровых, количество времени, затрачиваемого на измерение одного инвалида в 1,5 - 3,0 раза больше по сравнению со здоровыми лицами.

Поэтому, учитывая приведенные соображения, а также то, что применение рассматриваемого комплекса для инвалидов до сегодняшнего дня не проводилось, было признано при его более широком внедрении руководствоваться рассмотренными здесь количественными показателями, а именно:

- шесть показателей для инвалидов до 50 лет и 4 – для инвалидов старше 50 лет;
- перечисленные показатели принимаются одинаковыми для всех знаков отличия: бронзового, серебряного и золотого.

В табл. 4 представлены все испытания (тесты), применяющиеся в действующей ВФСК ГТО с I по XI ступени включительно (от 6 до 70 лет и старше – 55 испытаний и приблизительно 20 дополнительных испытаний для инвалидов по зрению (B1) (бег на тредбане) и с поражениями опорно-двигательного аппарата. Одно испытание – поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз) – изъято из тестов для оценки скоростно-силовых возможностей (поскольку здесь время не фиксируется) и перенесено в дополнительные тесты для оценки силы.

На основе данных табл. 4 с учетом особенностей возрастных групп составляются программы испытаний для каждой ступени и возрастной группы.

Таблица 4

**Перечень испытаний (тестов) для оценки физических качеств инвалидов из действующего ВФСК ГТО и дополнительных для всех XI ступеней.**

№ п/п	Наименование физического качества	Испытание (тесты) для оценки физических качеств в действующем ВФСК ГТО	Дополнительные испытания (тесты) для оценки физических качеств инвалидов
1	2	3	4
1	Скоростные возможности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Челночный бег</u> 3 x 10 м (с) или</li> <li>2. <u>Бег</u> на 30 м или 60 м или 100 м (с)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на 40 м или 50 м или 70 м или 80 м или 90 м (с)</li> <li>2. Бег в коляске на 60 м или 100 м (с)</li> <li>3. Бег с лидером или третбане с максимальной интенсивностью (с)</li> </ol>
2	Выносливость	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Бег</u> на 1 км или 1,5 км или 2 км или 3 км (мин, с) или</li> <li>2. <u>Смешанное передвижение</u> на 1 км или 3 км или 4 км (мин, с) или 3 км (без учета времени) или</li> <li>3. <u>Скандинавская ходьба</u> 3 км или 4 км (мин, с).</li> <li>4. <u>Бег на лыжах</u> на 1 км или на 2 км или 3 км или 5 км (мин, с) или 2 км или 3 км (без учета времени) или</li> <li>5. <u>Передвижение на лыжах</u> 2 км или 3 км или 4 км (мин, с) или</li> <li>6. <u>Смешанное передвижение</u> по пересеченной местности на 1,5 км или 2 км или 3 км (без учета времени) или</li> <li>7. <u>Кросс</u> на 2 км, 3 км, 5 км (по пересеченной местности) (без учета времени) или</li> <li>8. <u>Плавание</u> 50 м (мин, с) или 50 м (без учета времени) или</li> <li>9. <u>Туристический поход</u> с проверкой туристических навыков (не менее 6 км) или туристический поход (не менее 8 км)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег в коляске на дистанции в зависимости от спортивно-функционального класса</li> <li>2. Бег с лидером или на третбане с умеренной интенсивностью</li> </ol>
3	Сила	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Подтягивание из виса</u> на высокой перекладине или на низкой перекладине 90 см (количество раз) или</li> <li>2. <u>Сгибание и разгибание рук</u> в упоре лежа на полу или в упоре на гимнастическую скамейку или о сиденье стула (количество раз) или</li> <li>3. <u>Рывок гири</u> 16 кг (количество раз)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приседание (количество раз) или</li> <li>2. Поднимание туловища из положения лежа на спине без учета времени (количество раз) или</li> <li>3. Динамометрия кистей рук</li> </ol>
4	Гибкость	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Наклон вперед</u> из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см) или</li> <li>2. Выкрут прямых рук назад взявшись за гимнастическую палку или веревку (см) – плечевые суставы</li> </ol>
5	Скоростно-силовые возможности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Прыжок в длину</u> с места толчком двух ног или с разбега (см) и</li> <li>2. <u>Метание мяча</u> весом 150 г. или 500 г. или 700 г. (м) или</li> <li>3. <u>Поднимание туловища</u> из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) или</li> <li>4. <u>Плавание</u> 25 м (мин, с)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приседание (количество раз за 30 с) или</li> <li>2. Прыжок в высоту с места толчком двух ног (см) или</li> <li>3. Метания из коляски (м)</li> </ol>

## Продолжение таблицы 4

1	2	3	4
6	Координационные способности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Метание теннисного мяча</u> в цель, дистанция 6 м. (количество попаданий) или</li> <li>2. <u>Плавание</u> 10 м. или 15 м. или 25 м. (без учета времени) или</li> <li>3. <u>Стрельба пневматической винтовки</u> из положения сидя с опорой локтей в стол из упора для винтовки на дистанции 10 м. или стоя с опорой локтей о стол или стойку (количество очков) или</li> <li>4. <u>Самозащита без оружия</u> (количество очков)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Метания из коляски</u> (количество попаданий)</li> </ol>

Минимизируя количество обязательных испытаний для одноразовой сдачи норм до шести (или четырех), необходимо учитывать обязательность изменения испытаний (тестов), используемых для оценки конкретного физического качества на различных ступенях ВФСК. Необходимо выполнять правило, в соответствии с которым один тест для оценки конкретного качества может использоваться максимум на двух возрастных периодах (на двух ступенях в диапазоне с I по VI ступень и на одной ступени, начиная с VI и до XI включительно), за исключением качеств с одним или тремя тестами (гибкость и сила). Но это правило необходимо строго выполнять при оценке выносливости, скоростно-силовых возможностей и координационных способностей, поскольку для оценки именно этих качеств используются такие прикладные навыки, как: туристический поход, плавание, метания, стрельба [17]

Поэтому в течении постоянной работы по двигательному самосовершенствованию все эти перечисленные прикладные навыки должны быть освоены инвалидами и обязательно использованы в процедурах тестирования.

В табл. 5 приведены возрастные периоды, рекомендуемые для освоения и использования прикладных навыков, включенных во ВФСК ГТО для здоровых граждан.

Для исполнения приведенного выше правила необходимо обеспечить сохранение результатов тестирования инвалидов с указанием конкретных испытаний по каждому физическому качеству на всех ступенях ВФСК для инвалидов.

Завершая данный раздел необходимо подчеркнуть что предлагаемый порядок и показатели тестирования вводятся впервые. Поскольку ВФСК для инвалидов никогда до этого не применялся вполне возможно, что по мере накопления опыта его использования будет целесообразно перейти на показатели для здоровых граждан.

Таблица 5

**Ступени и возрастные периоды, рекомендуемые для освоения и использования прикладных навыков.**

№ п/п	Наименование прикладных навыков	Ступени и возрастные периоды, рекомендуемые для освоения и использования
1.	Бег	с I до X ступени с 6 до 60 лет
2.	Смешанное передвижение (сочетание бега и ходьбы)	с I по XI ступени с 6 до 70 лет и старше
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности	I и X-XI ступени 6-8 лет и 60 лет и старше
4.	Бег и передвижение на лыжах	с I до X ступени с 6 до 60 лет
5.	Кросс (по пересеченной местности)	со II до X ступени с 9 до 60 лет
6.	Скандинавская ходьба	с X по XI ступени с 60 до 70 лет и старше
7.	Метание на точность и на дальность	I ступень на точность с 6 до 8 лет со II до VIII ступени на дальность с 9 до 40 лет
8.	Прыжки с места и с разбега	с I до IX ступени с 6 до 50 лет
9.	Стрельба из пневматического или электронного оружия	с III до X ступени с 11 до 60 лет
10.	Туристический поход	с III до X ступени с 11 до 60 лет
11.	Самозащита без оружия	с IV до VII ступени с 13 до 30 лет

**3.2. Определение и оценка физических качеств инвалидов по зрению, слуху и интеллекту**

В приложениях 1-4 представлены нормативы для оценки физических качеств инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья следующих нозологических групп [5, 6, 10, 11]:

- лиц с интеллектуальными нарушениями (приложение 1);
- лиц с нарушением слуха (приложение 2);
- лиц с поражением зрения (с остаточным зрением) (приложение 3);
- лиц с поражением зрения (тотально слепых) (приложение 4);

Данные нормативы разработаны исходя из подходов, рассмотренных в настоящих методических рекомендациях.

Однако в ряде случаев показатели нормативов скорректированы с учетом предложений экспертов.

Координационные способности оцениваются в действующем ВФСК ГТО только на I ступени – у мальчиков и девочек от 6 до 8 лет с помощью теста метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из пяти попыток), в разработанных нормативах этот тест используется во всех возрастных и нозологических группах.

Поскольку инвалидность практически по всем нозологическим группам самым негативным образом сказывается на развитии и сохранении именно координационных способностей, а также то, что оценке этой способности уделяется большое внимание в практической работе с инвалидами, тесты для их оценки введены во всех ступенях.

При этом предлагается увеличить количество попыток с 5 (как в действующем ВФСК ГТО) до 20 в различных возрастных группах и изменить количество и процент попаданий для получения знаков отличия (бронзового, серебряного и золотого) в различных возрастных группах в соответствии с данными, представленными в приложениях.

Кроме метания теннисного мяча в цель для оценки координационных способностей у инвалидов предлагается использовать плавание (конкретное количество метров) без учета времени, с учетом возрастных особенностей занимающихся, а также стрельбу из электронного оружия. Последнее испытание (тест) подойдет многим инвалидам, кроме слепых и лиц с ампутациями и врожденным недоразвитием верхних конечностей.

Что касается теста – самозащита без оружия, то здесь еще необходима дополнительная проработка вопроса, поскольку этот тест может использоваться без каких-либо проблем, пожалуй, только у глухих спортсменов.

Помимо этого для оценки координационных способностей можно использовать разницу между результатами в челночном беге (3\*10 м) (с) и беге на 30 м (с).

#### **4. Научное обоснование и разработка адаптированных подходов к оценке гармоничности и пропорциональности развития физических качеств у инвалидов**

Во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) реализуется подход к оценке физической подготовленности лиц, названный нами, как установка на гармоничность развития всех качеств и прикладных навыков, по которым присваивается тот или иной знак отличия. Это означает, что, если например для получения золотого знака на какой либо ступени необходимо выполнить от 4 (X-XI ступени) до 9 (III-VII ступени) испытаний, то во всех этих испытаниях должен быть выполнен норматив для золотого знака. Не выполнение даже одного норматива (из 4 или 9) означает, что претендент на золотой знак лишается такой возможности.

В принципе такой подход часто называют установка на необходимость «подтягивания слабых звеньев» до состояния их гармоничного развития.

Учитывая то, что у инвалидов гармония развития физических кондиций, как правило, нарушена в силу наличия у них того или иного заболевания или дефекта, возникает или актуализируется проблема реализации принципа «навстречу природе», в соответствии с которым главное внимание уделяется именно тем качествам, развитие которых обусловлено генетической программой индивида. Причем «подтягивание слабых звеньев» осуществляется автоматически именно в процессе работы над сильными сторонами моторики.

В адаптивной физической культуре и адаптивном спорте принцип «навстречу природе» относится к одному из наиболее приоритетных [7], поскольку для эффективной работы по реабилитации и, особенно, интеграции инвалидов в социум, для работы по преодолению у них психологических комплексов – очень важно видеть результаты прогресса, пусть даже незначительного. Именно поэтому им предлагаются упражнения, которые более всего подходят для них генетически и которые, как следствие, вызывают у них положительные эмоции, укрепляют чувства уверенности в своих силах, самоуважения, повышают чувства собственного достоинства.

Необходимо отметить, что отказ от буквальной гармоничности развития, необходимости выполнения всех нормативов на золотой или серебряный знаки не является чем то новым в работе с инвалидами.

В частности, в уже упоминавшейся работе Д.М. Маллаева (Комплекс ГТО в школе для слепых детей, ВОС, 1986) [12] предлагалось следующее:

- для сдачи норм на золотой значок детям в возрастных группах 10-11 и 12-13 необходимо выполнить из шести обязательных норм не менее трех – на уровне требований для золотого значка, а три нормы – на уровне требований для серебряного значка;
- из общего числа альтернативных (без дифференциации) норм по выбору выполнить две (в возрасте 10-11 лет) и три (в возрасте 12-13 лет).

В возрасте 14-15 лет из шести норм, которые должны быть выполнены на золотой значок – не менее четырех должны быть на уровне требований для золотого значка и две нормы – на уровне для серебряного значка.

И наконец, для 16-18 летних юношей и девушек количество обязательных упражнений увеличивается до 11, а на золотой значок необходимо выполнить юношам – не менее шести норм на уровне требований для золотого значка, а остальные пять – на уровне требований для серебряного значка, а у девушек – пять на уровне требований для золотого значка и шесть на уровне требований для серебряного.

Таким образом, у незрячих девушек имелась возможность получить золотой значок при выполнении менее 50% процентов требований для золотого значка при условии, что остальные нормативы будут выполнены на уровне требований для серебряного значка.

Следовательно, предложения об отступлении от необходимости гармоничного развития всех физических качеств на одинаково высоком уровне у инвалидов имело место уже в 1986 году.

Однако это был лишь шаг в этом направлении.

Для полноценной реализации принципа «навстречу природе» необходимо перейти на другую систему учёта достижений в каждом конкретном испытании.

В этом случае целесообразно перейти на бальную систему подсчёта результатов по аналогии с той системой, которая используется, например, в легкоатлетических многоборьях. Тогда появляется возможность набрать «запас прочности» при исполнении нормативов, где инвалид является наиболее сильным, и компенсировать недобор баллов в испытаниях, где его результат не очень хорош, например на уровне бронзового знака отличия. Разумеется, для внедрения подобной системы оценки результатов испытаний физической подготовленности инвалидов необходимо провести дополнительные исследования, в том числе и по оценке самой идеи принципа «навстречу природе», ее сравнения с принципом необходимости гармоничного развития физических качеств.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В Методических рекомендациях разработаны, научно обоснованы и апробированы основные подходы по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов по зрению, слуху и интеллекту при выполнении нормативов Всероссийского физкультурного комплекса.

Предложены наиболее эффективная на сегодняшний день стратегия тестирования физической подготовленности инвалидов, состоящая в объединении и взаимоувязке нормативно-ориентированного и критериально-ориентированного подходов, использование опыта возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (ГТО) для граждан нашей страны.

Учитывая состояние вопроса с оформлением в Российской Федерации категории «ребенок-инвалид», предлагается включить в данную категорию – для случае применительно к сдаче нормативов ВФСК – и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Исходя из этого, в Методических рекомендациях при использовании термина «инвалид», следует иметь в виду, что он включает в себя и такие категории, как: «ребенок-инвалид» и обучающийся с ОВЗ (до 18 лет).

Предложена специально разработанная классификация инвалидов, детей-инвалидов и обучающихся с ОВЗ для участия в процедуре сдачи нормативов сдачи ФВСК для данной категории граждан.

В Методических рекомендациях рассмотрены подходы к оценке гармоничности и пропорциональности развития физических качеств у инвалидов, исходя из принципа «навстречу природе», когда допускается возможность получения того или иного знака отличия без обязательного выполнения нормативов для этого знака по всем испытаниям, количество которых утверждено для данной возрастной группы (ступени).

Целесообразность такого подхода базируется на последних достижениях отечественной психологии и педагогики об индивидуальном стиле деятельности, о возможности достижения равных результатов, одинаковой успешности деятельности для лиц, обладающих различными наборами индивидуальных качеств, которые используются с максимальной эффективностью именно в индивидуальном способе самосовершенствования.

Методические рекомендации дают основания для широкомасштабной апробации предлагаемых проектов государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов.

## Литература

1. Баряев А.А. Анализ результатов соревновательной деятельности в рамках Паралимпийского и Сурдлимпийского движения по спортивным дисциплинам, представленным в нормативах комплекса «Готов к труду и обороне». /А.А Баряев, С.А. Воробьев, И.Н. Ворошин// Адаптивная физическая культура. -№ 1(65), 2016. С. 35 -36.
2. Воробьев С.А. Анализ Федеральных стандартов спортивной подготовки адаптивного спорта в спортивных дисциплинах, представленных в нормативах Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) /С.А. Воробьев, А.А. Баряев, И.Н. Ворошин// Адаптивная физическая культура. -№ 1(65), 2016. С. 32-33.
3. Ворошин И.Н. Сравнение нормативов комплекса ГТО и нормативов ЕВСК паралимпийских видов спорта /И.Н. Ворошин, С.А. Воробьев, А.А. Баряев// Адаптивная физическая культура. -№ 1(65), 2016. С. 34-35.
4. Евсеев С.П. Установочные принципы, подходы и пути разработки раздела Единой Всероссийской спортивной классификации по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями / С.П. Евсеев, Ю.Ю. Вишнякова, О.Э. Евсеева// Адаптивная физическая культура. -№ 1(65), 2016. С. 40-41.
5. Евсеев С.П. Определение и оценка скоростных возможностей инвалидов / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, А.И. Черная, Е.Б. Ладыгина, Н.Н. Аксенова// Адаптивная физическая культура. -№ 1(65), 2016. С. 23-25.
6. Евсеев С.П. Определение и оценка выносливости инвалидов/ С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Ю.Ю. Вишнякова, А.В. Шевцов, А.В. Аксенов// Адаптивная физическая культура. -№ 1(65), 2016. С. 25.
7. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/С.П. Евсеев// -М.: Спорт, 2016. – С. 616.
8. Евсеев С.П. Классификация инвалидов для участия в выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / С.П. Евсеев, В.Н. Малиц, Г.З. Идрисова, О.Э. Евсеева// Адаптивная физическая культура.- № 1(65), 2016. С. 13.
9. Евсеев С.П. Алгоритмы определения корректировочных коэффициентов для разработки нормативов для тестирования и оценки физической подготовленности инвалидов / С.П. Евсеев, П.В. Сороколетов, О.Э. Евсеева// Адаптивная физическая культура. -№ 1(65), 2016. С. 18-22.
10. Евсеева О.Э. Определение и оценка скоростно-силовых возможностей и координационных способностей инвалидов / О.Э. Евсеева, Ю.Ю. Вишнякова,

Е.Б. Ладыгина, Н.В. Никифорова, Е.Ю. Пелих// Адаптивная физическая культура. - № 1(65), 2016. С. 30-32.

11. Евсеева О.Э. Определение и оценка силы и гибкости инвалидов / О.Э. Евсеева, А.И. Черная, Н.В. Никифорова, В.И. Ивлев// Адаптивная физическая культура. -№ 1(65), 2016. С. 28-30.

12. Маллаев Д.М. Комплекс ГТО в школе для слепых детей /Д.М. Маллаев//Всероссийское общество слепых.1986.С. 86.

13. Матвеев Л.П. Теория и медицина физической культуры/Л.П. Матвеев//Учебник для институтов физической культуры. 1991. С.543.

14. Машковский Е.В. Пара-ГТО-адаптация испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для лиц с функциональными, анатомическими особенностями и инвалидностью/Е.В. Машковский, К.А. Предатко, А.У. Магомедова//Спортивная медицина: наука и практика.2016. №1 (22). С.112-121.

15. Пономарчук В.А. Спорт и качество жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья /В.А. Пономарчук, Ф. Салих/ Наука о спорте / Энциклопедия систем жизнеобеспечения// М.: Издательский дом МАГИСТР ПРЕСС, 2011. – С. 885-896.

16. Таймазов В.А. Основные принципы по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / В.А. Таймазов, С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева// Адаптивная физическая культура. -№ 1(65), 2016. С. 6-8.

17. Томилова М.В. Выбор нормативов из Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для использования их в тестировании инвалидов / М.В. Томилова, С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, А.В. Аксенов // Адаптивная физическая культура. -№ 1(65), 2016. С. 9-12.

18. Томилова М.В. К вопросу о выборе стратегии тестирования уровня физической подготовленности инвалидов при выполнении ими нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / М.В. Томилова, С.П. Евсеев, В.Н. Малиц, О.Э. Евсеева// Адаптивная физическая культура. -№ 1(65), 2016. С. 2-5.

19. Уваров В.А. Научные и организационно-методические основы экспериментального внедрения комплекса ГТО. Сборник докладов «Россия – спортивная держава. Международный спортивный форум». Чебоксары, 2014, С. 111-118.

20. Уваров В.А. Результаты исследований по научному обоснованию совершенствования структуры и содержания Всесоюзного физкультурного комплекса

ГТО. В кн.: Сборник научных трудов. Проблемы совершенствования нормативных требований физического воспитания в ГДР и СССР. М., 1984, С. 82-87.

21. Уваров В. А. Экспериментальное обоснование содержания и уровней I ступени Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Автореферат на соискание уч. степ. канд. пед. наук. Москва, 1974, С. 26.

22. Uvarov V. A. Bilaterale sportwissenschaftliche Zusammenarbeit UdSSR/DDR. Zum Thema. Herausgeber, Staatssekretariat für Körperkultur und Sport, Berlin, 1982, s. 27-40.

23. Welk G., I Wood K. (2000). Physical activity assessment: A practical review of instruments and their use in the curriculum. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*. 71 (1), s. 30-40.

24. Winnic J., Short F. (1999a) / *The Brockport physical fitness test manual*. Champaign, IL: Human Kinetics.

25. Winnic J., Short F. (1999b) / *The Brockport physical fitness training guide*. Champaign, IL: Human Kinetics.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА  
I СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 6 ДО 8 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	7.1	6.9	6.5	7.3	7.2	6.6
	2	Смешанное передвижение 1 км (мин, с)	7.20	6.55	5.50	7.55	7.25	6.30
2 Выносливость	3	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени) (км)	1.0	1.2	1.5	1.0	1.2	1.5
	4	Бег на лыжах 1 км (мин., с)	8.50	8.40	8.20	9.25	9.10	8.40
	5	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1.0	1.2	1.5	1.0	1.2	1.5
3 Сила	6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	1	2	3	-	-	-
	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	7	9	2	4	6
4 Гибкость	8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами	+1	+2	+5	+2	+3	+6
5 Скоростно-силовые возможности	9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	115	130	100	110	125
	10	Подтягивание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	18	29	28	16	18	26
6 Координационные способности	11	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий, % от максимума)	2/40	3/60	4/80	1/20	2/40	3/60
	12	Плавание без учета времени (м)	5	8	12	5	8	12

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			12	12	12	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**  
**II СТУПЕНЬ**  
**(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 9 ДО 10 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	6.4	6.2	6.0	6.8	6.4	6.0
	2	Бег на 60 м(с)	12.6	12.4	12.0	12.8	12.4	12.0
2 Выносливость	3	Бег на 1 км (мин, с)	6.40	6.15	5.45	7.00	6.35	6.0
	4	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.25	8.05	7.25	8.50	8.20	7.50
	5	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1.5	1.8	2.0	1.5	1.8	2.0
	6	Кросс (бег по пересеченной местности) без учета времени (км)	1.5	1.8	2.0	1.5	1.8	2.0
3 Сила	7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	16	4	7	9
4 Гибкость	9	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+2	+4	+6	+2	+4	+8
5 Скоростно-силовые возможности	10	Прыжок в длину с разбега (см)	186	210	262	165	188	235
	11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	125	128	142	105	110	130
	12	Метание мяча весом 150 г. (м)	15	18	22	10	12	16
	13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	24	27	35	20	23	29
6 Координационные способности	14	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	2/40	3/60	4/80	2/40	3/60	4/80
	15	Плавание (без учета времени) (м)	15	20	25	15	20	25
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	15	15	15	14	14	14
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	6	6	6	6	6	6



**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**  
**III СТУПЕНЬ**  
**(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 11 ДО 12 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	6.0	6.1	5.4	6.2	6.3	5.8
	2	Бег на 60 м (с)	12.0	12.2	10.8	12.4	12.0	11.4
2 Выносливость	3	Бег на 1.5 км (мин, с)	9.00	8.35	7.35	9.40	9.05	7.40
	4	Бег на 2 км (мин, с)	11.45	11.15	10.05	13.15	12.55	11.25
	5	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.40	14.10	13.45	15.20	14.50	14.15
	6	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1.5	2.0	2.5	1.5	2.0	2.5
	7	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	1.5	2.0	2.5	1.5	2.0	2.5
	8	Плавание (без учета времени) (м)	20	25	35	20	25	35
3 Сила	9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	6	-	-	-
	10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	11	20	7	10	14
4 Гибкость	11	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+3	+4	+8	+4	+6	+12
5 Скоростно-силовые возможности	12	Прыжок в длину с разбега (см)	240	260	300	210	220	280
	13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	125	140
	14	Метание мяча весом 150 г. (м)	20	24	30	14	16	20
	15	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	30	38	26	28	38
6 Координационные способности	16	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	4/40	6/60	8/80	4/40	6/60	8/80
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

	17	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	6	8	10	6	8	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			16	16	16	15	15	15
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**  
**IV СТУПЕНЬ**  
**(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 13 ДО 15 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	5.30	5.0	4.8	5.8	5.6	5.4
	2	Бег на 60 м (с)	10.0	9.8	9.0	11.0	10.9	10.2
2 Выносливость	3	Бег на 2 км (мин, с)	10.15	9.55	9.3	12.45	11.0	10.50
	4	Бег на 3 км (мин, с)	16.00	15.00	14.45	19.00	17.20	16.10
	5	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19.10	18.05	16.55	22.45	22.00	20.00
	6	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	2	3	5	1	3	4
	7	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	2	2.5	3	2	2.5	3
	8	Плавание без учета времени (м)	35	40	50	25	35	50
3 Сила	9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	9	-	-	-
	10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	20	26	12	16	18
4 Гибкость	11	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+4	+6	+10	+5	+8	+14
5 Скоростно-силовые возможности	12	Прыжок в длину с разбега (см)	300	320	360	245	260	290
	13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	170	200	130	140	160
	14	Метание мяча весом 150 г. (м)	26	32	34	16	20	24
	15	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	30	36	44	26	30	38
6 Координационные способности	16	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество)	5/50	7/70	8/80	5/50	7/70	8/80

		попаданий, % от максимума)						
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
	17	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10	12	14	10	12	14
	18	Стрельба из электронного оружия из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			18	18	18	17	17	17
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА  
V СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 16 ДО 17 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Юноши			Девушки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	5.0	4.8	4.5	5.8	5.6	5.2
	2	Бег на 60 м (с)	9.5	8.8	8.4	11.05	10.04	9.8
	3	Бег на 100 м (с)	15.0	14.8	14.0	17.9	17.6	17.0
2 Выносливость	4	Бег на 2 км (мин, с)	10.40	10.00	9.10	12.20	11.40	10.30
	5	Бег на 3 км (мин, с)	15.40	15.05	14.10	-	-	-
	6	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	21.10	19.50	18.40
	7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28.0	27.30	25.30	-	-	-
	8	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	3	4	5	2	2.5	3
	9	Плавание без учета времени) (м)	30	40	50	30	40	50
3 Сила	10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	12	-	-	-
	11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	24	28	35	20	24	26
	12	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	15	25	-	-	-
4 Гибкость	13	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+15
5 Скоростно-силовые возможности	14	Прыжок в длину с разбега (см)	320	370	400	270	280	310
	15	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	200	210	150	160	170
	16	Метание мяча весом 150 г. (м)	28	32	40	24	28	32
	17	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	32	38	46	28	32	40

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6 Координацион ные способности	18	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	6/60	7/70	8/80	6/60	7/70	8/80
	19	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженност ь не менее, км)	12	14	16	12	14	16
	20	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			19	19	19	16	16	16
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**  
**VI СТУПЕНЬ**  
**(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 18 ДО 24 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	5.1	5.0	4.6	6.0	5.9	5.4
	2	Бег на 60 м (с)	9.0	8.9	8.4	10.6	10.3	9.9
	3	Бег на 100 м (с)	14.8	14.4	13.9	18.0	17.8	17.0
2 Выносливость	4	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	13.25	12.55	11.55
	5	Бег на 3 км (мин, с)	15.0	14.20	13.10	-	-	-
	6	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	21.10	20.15	18.55
	7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.20	26.40	24.15	39.10	37.30	33.50
	8	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	3	4	5	2	2.5	3
	9	Плавание без учета времени) (м)	40	50	75	40	50	75
3 Сила	10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	27	35	18	20	30
	12	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	18	30	-	-	-
4 Гибкость	13	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+6	+8	+12	+8	+10	+15
5 Скоростно-силовые возможности	14	Прыжок в длину с разбега (см)	340	350	410	250	270	300
	15	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	220	160	172	190
	16	Метание мяча весом 150 г. (м)	32	36	44	24	28	36
	17	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	35	40	48	30	34	42
6 Координационные способности	18	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество)	12/60	15/75	16/80	12/40	14/70	15/80

		попаданий, % от максимума)						
	2	3	4	5	6	7	8	9
	19	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15	20	Двухднев ный поход 25	15	20	Двухднев ный поход 25
	20	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			18	18	18	17	17	17
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6



**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**  
**VI СТУПЕНЬ**  
**(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 25 ДО 29 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	5.7	5.5	4.9	6.5	6.3	5.7
	2	Бег на 60 м (с)	9.4	9.2	8.8	11.6	11.2	10.4
	3	Бег на 100 м (с)	15.7	15.2	14.4	19.0	18.6	17.2
2 Выносливость	4	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	14.30	13.30	12.10
	5	Бег на 3 км (мин, с)	15.20	14.90	13.60	-	-	-
	6	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	22.0	21.10	19.0
	7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.2	26.10	24.20	39.2	38.8	34.0
	8	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	3	4	5	2	2.5	3
	9	Плавание без учета времени) (м)	50	60	75	50	60	75
3 Сила	10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	27	32	8	10	13
	12	Рывок гири 16 кг (количество раз)	12	16	22	-	-	-
4 Гибкость	13	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+5	+7	+8	+6	+8	+12
5 Скоростно-силовые возможности	14	Прыжок в длину с разбега (см)	340	360	400	-	-	-
	15	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	220	150	165	180
	16	Метание мяча весом 150 г. (м)	26	30	40	20	26	30
	17	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	34	44	27	30	35
6 Координационные способности	18	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от	13/65	15/75	18/90	13/65	15/75	18/90

		максимума)						
	2	3	4	5	6	7	8	9
	19	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15	20	Двухдневный поход 25	15	20	Двухдневный поход 25
	20	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			18	18	18	16	16	16
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**  
**VII СТУПЕНЬ**  
**(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 30 ДО 34 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	7.4	6.6	5.6	7.6	7.2	6.0
	2	Бег на 60 м (с)	12.4	11.4	9.4	13.2	12.8	12.05
2 Выносливость	3	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	14.50	14.10	13.0
	4	Бег на 3 км (мин, с)	16.2	16.55	14.4	-	-	-
	5	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	23.50	23.15	21.30
	6	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	29.10	28.0	26.2	40.50	39.20	36.40
	7	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	3	4	5	2	2.5	3
	8	Плавание без учета времени) (м)	50	60	75	50	60	75
3 Сила	9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	6	11	-	-	-
	10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	17	28	5	7	12
	11	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	18	25	-	-	-
4 Гибкость	12	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+3	+5	+12	+4	+6	+12
5 Скоростно-силовые возможности	13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	190	200	135	145	165
	14	Метание мяча весом 150 г. (м)	26	30	38	18	20	28
	15	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	30	38	17	20	30
6 Координационные способности	16	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество)	13/65	15/75	18/90	13/65	15/75	18/90

		попаданий, % от максимума)						
	2	3	4	5	6	7	8	9
17	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15	20	Двухднев ный поход 25	15	20	Двухднев ный поход 25	
18	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	13	16	25	10	13	22	
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			16	16	16	15	15	15
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**  
**VII СТУПЕНЬ**  
**(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 35 ДО 39 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	7.5	6.7	5.4	7.8	7.4	6.8
	2	Бег на 60 м (с)	12.7	12.4	10.00	13.3	13.10	12.0
2 Выносливость	3	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	15.40	14.55	13.20
	4	Бег на 3 км (мин, с)	16.0	15.10	14.15	-	-	-
	5	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	25.10	23.0	22.4
	6	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	31.0	29.05	27.05	41.2	40.05	36.10
	7	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	3	4	5	2	2.5	3
	8	Плавание без учета времени) (м)	30	50	75	30	50	75
3 Сила	9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-
	10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	16	28	3	5	11
	11	Рывок гири 16 кг (количество раз)	15	19	26	-	-	-
4 Гибкость	12	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+2	+4	+8	+4	+6	+11
5 Скоростно-силовые возможности	13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	190	200	130	136	152
	14	Метание мяча весом 150 г. (м)	22	26	28	15	16	24
	15	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	28	35	17	20	28
6 Координационные способности	16	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	12/60	14/70	18/90	12/60	14/70	18/90
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

	17	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15	20	25	15	20	25
	18	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	13	16	25	10	13	22
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			16	16	16	15	15	15
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**  
**VIII СТУПЕНЬ**  
**(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 40 ДО 44 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	7.8	7.3	5.8	8.8	8.3	6.7
	2	Бег на 60 м (с)	13.0	12.6	10.2	13.9	13.3	11.8
2 Выносливость	3	Бег на 2 км (мин, с)	14.8	13.20	10.05	16.40	15.50	14.02
	4	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	37.00	36.00	33.00
	5	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	38.10	36.20	29.10	-	-	-
	6	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	2	2.5	3.0	1	1.5	2
	7	Плавание на 50м (мин, с)	1.25	1.15	0.59	2.00	1.50	1.30
3 Сила	8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-
	9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	16	28	3	4	9
	10	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	16	20	-	-	-
4 Гибкость	11	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	0	+2	+6	+2	+3	+10
5 Скоростно-силовые возможности	12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	200	210	130	140	160
	13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	26	32	13	15	22
6 Координационные способности	14	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество)	12/60	14/70	17/85	12/60	14/70	17/85

		попаданий, % от максимума)						
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
	15	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	12	14	16	12	14	16
	16	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	10	15	25	10	13	22
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			15	15	15	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6



**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**  
**VIII СТУПЕНЬ**  
**(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 45 ДО 49 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	7.9	7.4	6.0	8.8	8.3	6.8
	2	Бег на 60 м (с)	13.4	12.8	12.0	14.6	13.8	12.8
2 Выносливость	3	Бег на 2 км (мин, с)	15.0	14.0	11.0	17.20	16.50	14.0
	4	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	39.0	38.05	34.8
	5	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	41.20	38.40	30.20	-	-	-
	6	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	2	2.5	3	1	1.5	2
	7	Плавание на 50м (мин, с)	1.45	1.35	1.05	2.05	1.55	1.40
3 Сила	8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-
	9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	14	24	3	4	9
	10	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	10	17	-	-	-
4 Гибкость	11	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	0	+2	+6	+2	+3	+8
5 Скоростно-силовые возможности	12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	195	210	130	135	150
	13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	24	28	9	11	20
6 Координационные способности	14	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество)	11/55	13/65	17/85	11/55	13/65	17/85

		попаданий, % от максимума)						
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
	15	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	12	14	16	12	14	16
	16	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	10	15	25	10	13	22
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			15	15	15	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА  
IX СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 50 ДО 54 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности								
2 Выносливость	1	Бег на 2 км (мин, с)	15.0	14.0	13.0	19.00	18.00	16.00
	2	Бег на лыжах на 2 км (ж) (мин, с)	-	-	-	26.10	25.40	24.30
	3	Бег на лыжах на 5 км (м) (мин, с)	45.10	42.0	37.40	-	-	-
	4	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	2	2.5	3	1	1.5	2
	5	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50
3 Сила	6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	6	-	-	-
	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	18	2	4	7
	8	Рывок гири 16 кг (количество раз)	6	8	12	-	-	-
4 Гибкость	9	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-4	-2	0	+1	+2	+5
5 Скоростно-силовые возможности	10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	12	18	8	10	16
6 Координационные способности	11	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	5/50	7/70	8/80	5/50	7/70	8/80
	12	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	10	13	25	7	10	19
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	5	5	5	5	5	5

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА  
IX СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 55 ДО 59 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Бег на 2 км (мин, с)	15.30	15.00	12.50	21.00	20.00	16.20	
	2	Бег на лыжах на 2 км (ж) (мин, с)	-	-	-	28.00	27.00	24.30	
		Бег на лыжах на 5 км (м) (мин, с)	47.30	45.00	38.50	-	-	-	
	3	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	2	2.5	3.0	1	1.5	2	
	4	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	40	50	
3 Сила	5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-	
	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	9	15	2	3	6	
4 Гибкость	7	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-6	-4	-2	0	+1	+4	
5 Скоростно-силовые возможности	8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	10	16	6	8	14	
6 Координационные способности	9	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	4/40	6/60	8/80	4/40	6/60	8/80	
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			9	9	9	8	8	8	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			5	5	5	5	5	5	

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**  
**X СТУПЕНЬ**  
**(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 60 ДО 64 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Смешанное передвижение 4 км (м), 3 км (ж) (мин, с)	78.00	57.00	38.00	60.00	44.00	28.00	
	2	Передвижение на лыжах 4 км (м), 3 км (ж) (мин, с)	42.00	39.00	29.00	47.00	44.00	30.00	
	3	Смешанное передвижение по пересеченной местности (км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
	4	Скандинавская ходьба 4 км (м), 3 км (ж) (мин, с)	83.00	66.00	36.00	70.00	53.00	35.00	
	5	Плавание без учета времени (м)	25	35	50	25	35	50	
	6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	8	10	16	4	6	10	
3 Сила	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	10	3	4	7	
4 Гибкость	8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-8	-6	-4	0	+1	+4	
5 Скоростно-силовые возможности									
6 Координационные способности	9	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	2/40	3/60	4/80	2/40	3/60	4/80	
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			9	9	9	9	9	9	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			4	4	4	4	4	4	

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА  
X СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 65 ДО 69 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Смешанное передвижение 4 км (м), 3 км (ж) (мин, с)	80.00	60.00	36.00	65	49.00	30.00	
	2	Передвижение на лыжах на 4 км (м), 3 км (ж) (мин, с)	44.00	42.00	29.55	54.00	50.30	44.50	
	3	Смешанное передвижение по пересеченной местности (км)	2	2.5	30	1	1.5	2	
	4	Скандинавская ходьба 4 км (м), 3 км (ж) (мин, с)	88.00	70.00	40.00	75.00	56.00	35.30	
	5	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25	
	6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	6	8	12	4	6	10	
3 Сила	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о гимнастическую скамью (количество раз)	3	5	8	3	4	5	
4 Гибкость	8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-10	-8	-6	-4	0	+2	
5 Скоростно-силовые возможности									
6 Координационные способности	9	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	2/40	3/60	4/80	2/40	3/60	4/80	
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			9	9	9	9	9	9	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			4	4	4	4	4	4	

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**  
**XI СТУПЕНЬ**  
**(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 70 ЛЕТ И СТАРШЕ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Смешанное передвижение (без учета времени) (км)	2	3	4	2	2.5	3	
	2	Передвижение на лыжах на 3 км (м), 2 км (ж) (мин, с)	47.00	43.00	32.50	40.00	34.00	32.00	
	3	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	2	3	4	2	2.5	3	
	4	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени) (км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
		Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25	
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	2	4	10	2	4	6	
3 Сила		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о сиденье стула (количество раз)	2	3	5	2	3	4	
4 Гибкость		Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-12	-10	-8	-8	-6	-2	
5 Скоростно-силовые возможности									
6 Координационные способности		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	1/20	2/40	3/60	1/20	2/40	3/60	
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			9	9	9	9	9	9	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			4	4	4	4	4	4	



**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**  
**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**  
**I СТУПЕНЬ**  
**(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 6 ДО 8 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	7.4	7.0	6.7	7.5	7.1	6.8
	2	Смешанное передвижение 1 км (мин, с)	7.40	7.10	6.40	8.05	7.35	7.05
2 Выносливость	3	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени) (км)	1.0	1.2	1.5	1.0	1.2	1.5
	4	Бег на лыжах 1 км (мин., с)	8.55	8.45	8.30	9.35	9.15	9.00
	5	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1.0	1.2	1.5	1.0	1.2	1.5
3 Сила	6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	1	2	3	-	-	-
	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	7	9	2	4	6
4 Гибкость	8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами	-1	+1	+2	+1	+3	+4
5 Скоростно-силовые возможности	9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	110	120	88	92	100
	10	Подтягивание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	17	21	24	15	18	21
6 Координационные способности	11	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий, % от максимума)	2/40	3/60	4/80	1/20	2/40	3/60
	12	Плавание без	4	6	10	4	6	10

		учета времени (м)						
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			12	12	12	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**  
**II СТУПЕНЬ**  
**(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 9 ДО 10 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	6.8	6.6	6.2	7.0	6.8	6.4
	2	Бег на 60 м(с)	13.1	12.7	12.3	13.2	12.9	12.5
2 Выносливость	3	Бег на 1 км (мин, с)	7.06	6.43	6.15	7.20	6.55	6.20
	4	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.35	8.15	7.45	8.55	8.25	7.55
	5	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1.5	1.8	2.0	1.5	1.8	2.0
	6	Кросс (бег по пересеченной местности) без учета времени (км)	1.5	1.8	2.0	1.5	1.8	2.0
3 Сила	7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	4	8	12	3	5	7
4 Гибкость	9	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+1	+3	+6	+2	+4	+8
5 Скоростно-силовые возможности	10	Прыжок в длину с разбега (см)	168	184	232	142	168	202
	11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	118	1128	98	108	118
	12	Метание мяча весом 150 г. (м)	10	14	18	8	10	16
	13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	20	24	30	18	20	24
6 Координационные способности	14	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество)	2/40	3/60	4/80	2/40	3/60	4/50

		попаданий, % от максимума)						
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
	15	Плавание (без учета времени) (м)	6	10	12	6	10	12
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			15	15	15	14	14	14
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**  
**III СТУПЕНЬ**  
**(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 11 ДО 12 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	6.4	6.3	5.7	6.8	6.4	6.0
	2	Бег на 60 м (с)	12.8	12.4	11.0	12.8	12.4	12.0
2 Выносливость	3	Бег на 1.5 км (мин, с)	9.35	8.55	7.52	10.10	9.46	8.20
	4	Бег на 2 км (мин, с)	12.20	11.50	10.21	13.56	13.15	11.52
	5	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	15.09	14.58	14.20	15.32	15.12	14.20
	6	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1.5	2.0	2.5	1.5	2.0	2.5
	7	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	1.5	2.0	2.5	1.5	2.0	2.5
	8	Плавание (без учета времени) (м)	15	20	25	15	20	25
3 Сила	9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	5	-	-	-
	10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	11	18	5	7	10
4 Гибкость	11	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+3	+4	+7	+4	+6	+10
5 Скоростно-силовые возможности	12	Прыжок в длину с разбега (см)	216	224	264	198	202	238
	13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	118	130	142	108	118	128
	14	Метание мяча весом 150 г. (м)	18	22	26	12	12	20
	15	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	28	34	20	26	30
6 Координационные способности	16	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	4/40	6/60	8/80	4/40	6/60	8/80

	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
	17	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	4	6	8	4	6	8
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			17	17	17	16	16	16
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**  
**IV СТУПЕНЬ**  
**(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 13 ДО 15 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	5.5	5.3	5.2	6.4	6.0	5.7
	2	Бег на 60 м (с)	10.3	10.1	9.6	12.4	12.0	11.6
2 Выносливость	3	Бег на 2 км (мин, с)	11.55	11.10	10.21	13.10	12.50	11.34
	4	Бег на 3 км (мин, с)	16.20	15.50	15.20	19.10	17.40	16.20
	5	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19.25	18.25	17.10	23.00	22.15	20.10
	6	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	2	3	5	1	3	4
	7	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	2	2.5	3	2	2.5	3
	8	Плавание без учета времени (м)	25	35	50	25	35	50
3 Сила	9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	8	-	-	-
	10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	16	22	6	8	12
4 Гибкость	11	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+4	+5	+10	+5	+8	+12
5 Скоростно-силовые возможности	12	Прыжок в длину с разбега (см)	272	280	312	208	228	262
	13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	132	142	170	112	126	152
	14	Метание мяча весом 150 г. (м)	20	26	30	14	19	22
	15	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	28	32	40	22	28	34
6 Координационные способности	16	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	5/50	7/70	8/80	5/50	7/70	8/80
	2	3	4	5	6	7	8	9

	17	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	6	8	10	6	8	10
	18	Стрельба из электронного оружия из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	13	18	23	13	18	23
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			18	18	18	17	17	17
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6



**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ  
V СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 16 ДО 17 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Юноши			Девушки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	5.2	5.1	4.9	6.1	5.8	5.4
	2	Бег на 60 м (с)	9.8	9.2	8.8	12.0	11.8	11.2
	3	Бег на 100 м (с)	15.8	15.6	14.7	18.2	18.0	17.4
2 Выносливость	4	Бег на 2 км (мин, с)	11.25	10.50	9.35	12.45	12.15	11.00
	5	Бег на 3 км (мин, с)	15.55	15.20	14.40	-	-	-
	6	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	22.10	21.25	19.15
	7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	29.05	28.15	26.10	-	-	-
	8	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	3	4	5	2	2.5	3
	9	Плавание (без учета времени) (м)	30	40	50	30	40	50
3 Сила	10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10	-	-	-
	11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	20	25	8	10	14
	12	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	12	18	-	-	-
4 Гибкость	13	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+6	+8	+12	+6	+10	+14
5 Скоростно-силовые возможности	14	Прыжок в длину с разбега (см)	296	312	352	222	242	302
	15	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	158	166	182	126	144	162
	16	Метание мяча весом 150 г. (м)	24	29	36	18	22	28
	17	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	20	30	40	15	20	30
6 Координационные способности	18	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	6/60	7/70	9/90	6/60	7/70	9/90
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

	19	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10	12	14	10	12	14
	20	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			19	19	19	16	16	16
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**  
**VI СТУПЕНЬ**  
**(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 18 ДО 24 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	5.2	5.1	4.8	6.2	6.0	5.6
	2	Бег на 60 м (с)	9.3	9.2	8.6	11.9	11.6	11.0
	3	Бег на 100 м (с)	15.8	15.5	14.5	18.2	18.0	17.4
2 Выносливость	4	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	13.40	12.55	12.05
	5	Бег на 3 км (мин, с)	15.25	14.55	14.0	-	-	-
	6	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	22.45	21.40	19.20
	7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28.06	27.38	25.42	40.25	38.02	34.10
	8	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	3	4	5	2	2.5	3
	9	Плавание без учета времени) (м)	40	50	75	40	50	75
3 Сила	10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	12	-	-	-
	11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	25	30	8	11	13
	12	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	16	20	-	-	-
4 Гибкость	13	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+6	+8	+10	+8	+10	+14
5 Скоростно-силовые возможности	14	Прыжок в длину с разбега (см)	296	304	344	235	260	280
	15	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	172	184	192	148	162	180
	16	Метание мяча весом 150 г. (м)	28	32	40	20	26	32
	17	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	24	32	42	18	22	32
6 Координационные способности	18	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	12/60	15/75	16/80	12/60	14/70	16/80
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

	19	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	13	18	Двухдневный поход 22	13	18	Двухдневный поход 22
	20	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			18	18	18	17	17	17
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ  
VI СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 25 ДО 29 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	5.8	5.6	5.0	6.7	6.5	5.80
	2	Бег на 60 м (с)	9.7	9.6	9.0	12.2	11.8	11.2
	3	Бег на 100 м (с)	16.6	16.3	15.2	19.2	18.8	17.6
2 Выносливость	4	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	14.44	13.58	12.55
	5	Бег на 3 км (мин, с)	15.58	15.12	14.20	-	-	-
	6	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	22.55	21.50	19.25
	7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28.42	27.45	26.05	40.30	39.40	34.55
	8	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	3	4	5	2	2.5	30
	9	Плавание без учета времени) (м)	50	60	75	50	60	75
3 Сила	10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	12	-	-	-
	11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	25	30	8	1	12
	12	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	14	18	-	-	-
4 Гибкость	13	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+5	+6	+8	+6	+8	+12
5 Скоростно-силовые возможности	14	Прыжок в длину с разбега (см)	288	296	338	-	-	-
	15	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	164	172	188	140	158	176
	16	Метание мяча весом 150 г. (м)	24	28	36	16	22	28
	17	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	30	38	20	24	30
6 Координационные способности	18	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	13/65	15/75	18/90	13/65	15/75	18/90
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

	19	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15	20	Двухдневный поход 25	15	20	Двухдневный поход 25
	20	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			18	18	18	16	16	16
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**  
**VII СТУПЕНЬ**  
**(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 30 ДО 34 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	7.5	6.8	5.8	7.7	7.4	6.2
	2	Бег на 60 м (с)	12.9	11.7	9.8	13.4	13.0	12.40
2 Выносливость	3	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	15.08	14.55	13.30
	4	Бег на 3 км (мин, с)	18.45	18.19	17.15	-	-	-
	5	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	24.15	25.02	22.12
	6	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	29.28	28.15	27.42	41.25	40.15	38.25
	7	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	3	4	5	3	4	5
	8	Плавание без учета времени) (м)	50	60	75	50	60	75
3 Сила	9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	15	24	4	6	11
	11	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	14	18	-	-	-
4 Гибкость	12	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+3	+5	+10	+4	+6	+11
5 Скоростно-силовые возможности	13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	168	184	130	140	160
	14	Метание мяча весом 150 г. (м)	22	26	32	14	18	26
	15	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	28	36	16	20	28
6 Координационные способности	16	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	13/65	15/75	18/90	13/65	15/5	18/90
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

	17	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15	20	Двухдневный поход 25	15	20	Двухдневный поход 25
	18	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	13	16	24	10	13	22
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			16	16	16	15	15	15
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6



**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**  
**VII СТУПЕНЬ**  
**(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 35 ДО 39 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	7.6	6.8	5.8	7.9	7.6	6.9
	2	Бег на 60 м (с)	12.8	12.6	10.2	13.5	13.2	12.6
2 Выносливость	3	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	15.58	15.02	13.40
	4	Бег на 3 км (мин, с)	16.20	16.0	15.30	-	-	-
	5	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	26.00	24.18	23.00
	6	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	31.55	29.32	27.45	42.20	40.44	36.45
	7	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	3	4	5	2	2.5	3
	8	Плавание без учета времени) (м)	30	50	60	30	50	60
3 Сила	9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-
	10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	14	24	3	5	10
	11	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	12	16	-	-	-
4 Гибкость	12	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+2	+4	+6	+4	+6	+10
5 Скоростно-силовые возможности	13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	158	166	182	122	132	148
	14	Метание мяча весом 150 г. (м)	18	22	26	10	14	20
	15	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	24	33	16	20	26
6 Координационные способности	16	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	12/60	14/70	18/90	12/60	14/70	18/90
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

	17	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15	20	Двухдневный поход 25	15	20	Двухдневный поход 25
	18	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	13	16	24	10	13	22
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			16	16	16	15	15	15
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**  
**VIII СТУПЕНЬ**  
**(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 40 ДО 44 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	7.9	7.4	6.0	8.9	8.6	6.8
	2	Бег на 60 м (с)	13.2	12.8	10.6	14.0	13.4	12.2
2 Выносливость	3	Бег на 2 км (мин, с)	15.10	13.55	10.45	17.35	16.08	14.35
	4	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	39.24	38.45	34.42
	5	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	38.50	36.55	29.40	-	-	-
	6	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	2	2.5	3.0	1.0	1.5	2
	7	Плавание на 50м (мин, с)	1.30	1.20	1.10	2.10	1.54	1.40
3 Сила	8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-
	9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	14	24	3	4	8
	10	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	10	14	-	-	-
4 Гибкость	11	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	0	+2	+4	+2	+3	+9
5 Скоростно-силовые возможности	12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	158	166	182	122	138	154
	13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	24	30	12	14	20
6 Координационные способности	14	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	12/60	14/70	17/85	12/60	14/70	17/85
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

	15	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	12	14	16	12	14	16
	16	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	10	15	25	10	13	22
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			15	15	15	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**  
**VIII СТУПЕНЬ**  
**(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 45 ДО 49 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	8.2	7.8	6.2	8.9.	8.4	7.0
	2	Бег на 60 м (с)	13.6	13.0	12.2	14.8	14.1	13.0
2 Выносливость	3	Бег на 2 км (мин, с)	15.50	14.24	11.10	18.44	17.38	14.35
	4	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	39.58	39.04	35.05
	5	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	41.50	39.02	30.41	-	-	-
	6	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	2	2.5	3	1	1.5	2
	7	Плавание на 50м (мин, с)	2.05	1.40	1.20	2.15	2.05	1.65
3 Сила	8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-
	9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	20	3	4	8
	10	Рывок гири 16 кг (количество раз)	7	9	13	-	-	-
4 Гибкость	11	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-2	0	+2	+2	+3	+5
5 Скоростно-силовые возможности	12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	156	164	180	120	130	145
	13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18	22	26	9	11	18
6 Координационные способности	14	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	11/55	13/65	17/85	11/55	13/65	17/85
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

	15	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	12	14	16	12	14	16
	16	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	10	15	25	10	13	22
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			15	15	15	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ  
IX СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 50 ДО 54 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности								
2 Выносливость	1	Бег на 2 км (мин, с)	16.55	15.42	13.30	21.50	19.55	17.22
	2	Бег на лыжах на 2 км (ж) (мин, с)	-	-	-	28.50	27.45	25.10
	3	Бег на лыжах на 5 км (м) (мин, с)	46.30	43.12	38.25	-	-	-
	4	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	1	2	3	1	1.5	2
	5	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	25	30	40
3 Сила	6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-
	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	16	2	3	6
	8	Рывок гири 16 кг (количество раз)	6	8	10	-	-	-
4 Гибкость	9	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-4	-2	0	+1	+2	+3
5 Скоростно-силовые возможности	10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	12	16	8	10	14
6 Координационные способности	11	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	5/50	7/70	8/80	5/50	7/70	8/80
	12	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	10	13	25	7	10	19
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	5	5	5	5	5	5



**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ  
IX СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 55 ДО 59 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Бег на 2 км (мин, с)	17.44	16.38	13.15	22.05	21.15	18.21	
	2	Бег на лыжах на 2 км (ж) (мин, с)	-	-	-	29.34	28.50	26.05	
		Бег на лыжах на 5 км (м) (мин, с)	48.05	45.00	39.30	-	-	-	
	3	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	1	2	3	0.8	1.2	1.5	
	4	Плавание без учета времени (м)	25	35	40	25	35	40	
3 Сила	5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-	
	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	9	14	2	3	5	
4 Гибкость	7	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-6	-4	-2	0	+1	+2	
5 Скоростно-силовые возможности	8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	10	16	6	8	12	
6 Координационные способности	9	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	4/40	6/60	8/80	4/40	6/60	8/80	
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			9	9	9	8	8	8	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			5	5	5	5	5	5	

**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ  
X СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 60 ДО 64 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Смешанное передвижение 4 км (м), 3 км (ж) (мин, с)	79.00	58.00	34.00	62.00	46.00	28.50	
	2	Передвижение на лыжах 4 км (м), 3 км (ж) (мин, с)	42.50	39.40	29.45	47.20	44.50	30.20	
	3	Смешанное передвижение по пересеченной местности (км)	2	2.5	3	1.0	1.5	2.0	
	4	Скандинавская ходьба 4 км (м), 3 км (ж) (мин, с)	83.00	66.00	36.00	70.00	53.00	35.00	
	5	Плавание без учета времени (м)	20	25	30	20	25	30	
	6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	8	10	16	4	6	10	
3 Сила	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о гимнастическую скамью (количество раз)	3	4	8	3	4	6	
4 Гибкость	8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-8	-6	-4	0	+1	+2	
5 Скоростно-силовые возможности									
6 Координационные способности	9	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	2/40	3/60	4/80	2/40	3/60	4/80	
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			9	9	9	9	9	9	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			4	4	4	4	4	4	

**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ  
X СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 65 ДО 69 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности								
2 Выносливость	1	Смешанное передвижение 4 км (м), 3 км (ж) (мин, с)	82.00	62.00	36.00	66.00	49.30	30.00
	2	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)	44.45	42.15	30.10	54.40	51.12	45.30
	3	Смешанное передвижение по пересеченной местности (км)	2	2.5	3	1.0	1.5	2.0
	4	Скандинавская ходьба 4 км (м), 3 км (ж) (мин, с)	88.00	70.00	40.00	75.00	56.00	35.30
	5	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25
	6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	6	8	12	4	6	10
3 Сила	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о гимнастическую скамью (количество раз)	3	4	5	3	4	5
4 Гибкость	8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-10	-8	-6	-6	-2	+1
5 Скоростно-силовые возможности								
6 Координационные способности	9	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	2/40	3/60	4/80	2/40	3/60	4/80
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			4	4	4	4	4	4

**ЛИЦА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ  
XI СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 70 ЛЕТ И СТАРШЕ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Смешанное передвижение (без учета времени) (км)	2	3	4	2	2.5	3	
	2	Передвижение на лыжах на 3 км (м), 2 км (ж) (мин, с)	48.00	44.10	33.6	41.00	35.00	32.30	
	3	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	2	3	4	2	2.5	3	
	4	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени) (км)	2	2.5	3	1.0	1.5	2.0	
	5	Плавание без учета времени (м)	110	15	25	10	15	25	
	6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	2	4	8	2	4	6	
3 Сила	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о сиденье стула (количество раз)	2	3	5	2	3	4	
4 Гибкость	8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-12	-10	-8	-8	-6	-2	
5 Скоростно-силовые возможности									
6 Координационные способности	9	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	1/20	2/40	3/60	1/20	2/40	3/60	
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			9	9	9	9	9	9	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			4	4	4	4	4	4	

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**  
**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ТОТАЛЬНО НЕЗРЯЧИХ)**  
**I СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 6 ДО 8 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	8.0	7.8	7.2	8.8	8.6	7.6
2 Выносливость	2	Прыжки на месте (количество раз)	6	10	12	5	9	10
	3	Бег на месте (мин. с.)	1.30	1.45	2.00	1.00	1.15	1.35
	4	Ходьба на лыжах (км)	0.20	0.25	0.30	0.15	0.20	0.25
	5	Смешанное передвижение (км)	0.3	0.4	0.5	0.2	0.3	0.4
3 Сила	6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во) раз	1	2	3	-	-	-
	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой о гимнастическую скамью (кол-во раз)	2	3	4	1	2	3
4 Гибкость	8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами	-2	-1	0	-2	-1	0
5 Скоростно-силовые возможности	9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	60	70	80	50	60	70
	10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	14	18	20	12	14	16
	11	Метание теннисного мяча (м)	12	14	16	8	10	14
6 Координационные способности	12	Плавание без учета времени (м)	4	6	10	4	5	8
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			12	12	12	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ)  
II СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 9 ДО 10 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	7.8	7.2	6.6	8.6	8.0	7.4
2 Выносливость	2	Бег на лыжах (км)	0.3	0.4	0.6	0.3	0.4	0.6
	3	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	0.3	0.4	0.5	0.2	0.3	0.4
	4	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	12	15
3 Сила	5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой о гимнастическую скамью (кол-во раз)	3	5	7	2	4	6
4 Гибкость	7	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами	0	+2	+4	0	+2	+4
5 Скоростно-силовые возможности	8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	110	115	70	80	90
	9	Метание теннисного мяча (м)	15	18	20	10	12	14
	10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	16	20	24	14	16	18
6 Координационные способности	11	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	4/40	5/50	6/60	3/30	4/40	6/60
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			11	11	11	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ)  
III СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 11 ДО 12 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	7.2	6.6	6.2	8.2	7.8	6.9
2 Выносливость	2	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1.0	1.2	1.5	0.4	0.6	0.8
	3	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	0.4	0.5	0.6	0.3	0.4	0.5
	4	Плавание (без учета времени) (м)	10	15	25	10	15	25
3 Сила	5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	5	-	-	-
	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о гимнастическую скамью (количество раз)	5	7	10	6	8	10
4 Гибкость	7	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+5	+6	+8	+5	+6	+8
5 Скоростно-силовые возможности	8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	115	120	90	100	115
	9	Метание теннисного мяча (м)	18	20	25	12	14	18
	10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18	22	26	15	18	20
6 Координационные способности	11	Метание теннисного мяча в озвученную цель 6 м (количество попаданий, % от максимума)	5/50	6/60	7/70	5/50	6/60	7/70
	12	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	3	4	5	3	4	5

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			12	12	12	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6



**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ)  
IV СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 13 ДО 15 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	6.8	6.2	5.8	7.8	7.2	7.0
	2	Бег на 60 м (с)	10.8	10.4	9.8	11.8	11.2	10.6
2 Выносливость	3	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1.0	1.2	1.5	0.4	0.6	0.8
	4	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	0.5	0.6	0.8	0.3	0.4	0.5
	5	Плавание (без учета времени) (м)	25	35	50	15	20	25
3 Сила	6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	6	-	-	-
	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	10	15	18	8	12	16
4 Гибкость	8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+8	+10	+12	+10	+12	+14
5 Скоростно-силовые возможности	9	Прыжок в длину с разбега (см)	310	320	340	260	270	300
	10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	130	100	115	120
	11	Метание теннисного мяча (м)	22	26	30	18	20	23
	12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	30	15	20	25
6 Координационные способности	13	Метание теннисного мяча в озвученную цель 6 м (количество попаданий, % от максимума)	5/50	6/60	7/70	5/50	6/60	7/70

	2	3	4	5	6	7	8	9
	14	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	5	6	8	5	6	8
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			14	14	14	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ)  
V СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 16 ДО 17 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	6.6	6.0	5.6	7.6	7.0	6.6
	2	Бег на 60 м (с)	10.6	10.2	9.6	11.6	11.0	10.4
	3	Бег на 100 м (с)	16.8	16.2	15.8	18.4	17.8	17.0
2 Выносливость	4	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1.0	1.5	2.0	0.8	1.0	1.2
	5	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	0.8	1.0	1.2	0.4	0.6	0.8
	6	Плавание (без учета времени) (м)	30	40	50	30	40	50
3 Сила	7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	9	-	-	-
	8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	20	25	30	18	22	25
4 Гибкость	9	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+6	+10	+12	+8	+12	+14
5 Скоростно-силовые возможности	10	Прыжок в длину с разбега (см)	320	360	380	300	320	340
	11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	100	115	130
	12	Метание теннисного мяча весом 150 г (м)	20	28	32	16	20	24
	13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	27	32	17	22	27
6 Координационные способности		Метание теннисного мяча в озвученную цель 6 м (количество попаданий, % от максимума)	8/40	9/45	10/50	8/40	9/45	10/50
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

	14	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	5	7	10	5	7	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			15	15	15	14	14	14
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ)**  
**VI СТУПЕНЬ**  
**(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 18 ДО 24 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	6.8	6.1	5.7	7.7	7.2	6.7
	2	Бег на 60 м (с)	10.8	10.3	9.9	11.8	11.4	10.6
	3	Бег на 100 м (с)	17.0	16.4	16.0	18.5	18.0	17.2
2 Выносливость	4	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1.5	2.0	2.5	1.0	1.2	1.5
	5	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	1.0	1.2	1.5	0.6	0.8	1.0
	6	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	1.5	2.0	2.5	1.0	1.2	1.5
	7	Плавание без учета времени) (м)	30	40	50	30	40	50
3 Сила	8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10	-	-	-
	9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	18	20	25	8	10	15
4 Гибкость	10	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+4	+8	+10	+6	+10	+12
5 Скоростно-силовые возможности	11	Прыжок в длину с разбега (см)	320	350	360	290	300	320
	12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	130	100	110	120
	13	Метание мяча весом 150 г. (м)	20	30	35	18	20	22
	14	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	24	26	30	18	20	25
6 Координационные способности	15	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	8/40	9/45	10/50	8/40	9/45	10/50
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

	16	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	6	8	10	6	8	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			16	16	16	15	15	15
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ)  
VI СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 25 ДО 29 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	6.9	6.3	5.9	7.9	7.6	6.9
	2	Бег на 60 м (с)	11.4	10.8	10.4	12.6	11.8	11.0
	3	Бег на 100 м (с)	17.4	16.9	16.4	18.9	18.6	17.6
2 Выносливость	4	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	2.0	2.5	3.0	1.2	1.5	2.0
	5	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	1.0	1.2	1.5	0.6	0.8	1.0
	6	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	2.0	2.5	3.0	1.2	1.5	2.0
	7	Плавание без учета времени) (м)	25	35	50	25	35	50
3 Сила	8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	7	9	-	-	-
	9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	15	20	7	9	13
4 Гибкость	10	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+2	+4	+8	+4	+8	+10
5 Скоростно-силовые возможности	11	Прыжок в длину с разбега (см)	310	330	350	-	-	-
	12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	130	100	110	120
	13	Метание мяча весом 150 г. (м)	18	25	30	15	18	20
	14	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	24	28	16	18	22
6 Координационные способности	15	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	10/50	12/60	13/65	10/50	12/60	13/65
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

	16	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	6	8	10	6	8	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			16	16	16	14	14	14
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6



**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ)  
VII СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 30 ДО 34 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	8.1	7.4	6.6	8.8	7.9	7.2
	2	Бег на 60 м (с)	13.0	12.2	11.0	13.8	13.4	12.8
2 Выносливость	3	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1.5	2.0	2.5	1.0	1.3	1.5
	4	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	0.6	0.8	1.0	0.5	0.6	0.8
	5	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	1.5	2.0	2.5	1.2	1.5	2.0
	6	Плавание без учета времени) (м)	15	20	25	15	20	25
3 Сила	7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	6	-	-	-
	8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	15	5	7	11
4 Гибкость	9	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+1	+3	+5	+2	+4	+6
5 Скоростно-силовые возможности	10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	115	120	90	100	110
	11	Метание мяча весом 150 г. (м)	15	20	25	14	16	18
	12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	22	25	14	16	20
6 Координационные способности		Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	10/50	11/55	12/60	10/50	11/55	12/60
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

	17	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	6	8	10	6	8	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			14	14	14	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ)  
VII СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 35 ДО 39 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	8.2	7.8	7.2	9.0	8.2	7.6
	2	Бег на 60 м (с)	13.6	12.8	11.4	14.2	13.6	13.0
2 Выносливость	3	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1.0	1.5	2.0	1.0	1.3	1.5
	4	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	0.5	0.6	0.8	0.4	0.5	0.7
	5	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	1.5	2.0	2.5	1.2	1.5	2.0
	6	Плавание без учета времени) (м)	15	20	25	15	20	25
3 Сила	7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	5	-	-	-
	8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	14	3	4	10
4 Гибкость	9	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	0	+2	+3	+1	+3	+5
5 Скоростно-силовые возможности	10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	115	120	90	100	110
	11	Метание мяча весом 150 г. (м)	14	18	20	10	13	15
	12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18	20	22	12	14	18
6 Координационные способности	13	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	10/50	11/55	12/60	10/50	11/55	12/60
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

	14	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	6	8	10	6	8	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			14	14	14	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ)  
VIII СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 40 ДО 44 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	8.4	8.0	7.4	9.2	8.6	8.0
	2	Бег на 60 м (с)	13.8	13.0	12.0	14.6	14.0	13.6
2 Выносливость	3	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1.0	1.3	1.5	0.6	0.8	1.0
	4	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	0.3	0.4	0.6	0.2	0.3	0.5
	5	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	1.0	1.5	2.0	1.0	1.5	2.0
	6	Плавание без учета времени) (м)	15	20	25	15	20	25
3 Сила	7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	11	14	2	3	7
4 Гибкость	9	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-2	0	+2	0	+2	+4
5 Скоростно-силовые возможности	10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	110	115	85	95	105
	11	Метание мяча весом 150 г. (м)	12	16	18	9	12	14
	12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	16	18	20	10	12	15
6 Координационные способности	13	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	9/45	10/50	11/55	9/45	10/50	11/55
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

	14	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	5	6	8	5	6	8
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			14	14	14	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ)  
VIII СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 45 ДО 49 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	8.9	8.4	7.8	9.8	9.2	8.4
	2	Бег на 60 м (с)	14.2	13.8	12.8	15.6	14.8	14.2
2 Выносливость	3	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	0.8	1.0	1.2	0.5	0.6	0.8
	4	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	1.0	1.5	2.0	1.0	1.5	2.0
	5	Плавание без учета времени) (м)	15	20	25	15	20	25
3 Сила	6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	12	2	3	5
4 Гибкость	8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-4	-2	0	-2	0	+2
5 Скоростно-силовые возможности	9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	12	14	16	6	8	10
6 Координационные способности	10	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	8/40	9/45	10/50	8/40	9/45	10/50
	11	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	4	5	7	4	5	7
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			11	11	11	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ)  
IX СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 50 ДО 54 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	0.6	0.8	1.0	0.2	0.3	0.5	
	2	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	1.0	1.5	2.0	1.0	1.5	2.0	
	3	Плавание без учета времени) (м)	10	15	20	10	15	20	
3 Сила	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	
	5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о гимнастическую скамью (количество раз)	6	8	10	2	3	4	
4 Гибкость		Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-6	-4	-2	-4	-2	0	
5 Скоростно-силовые возможности		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	12	14	5	7	9	
6 Координационные способности		Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	8/40	9/45	10/50	8/40	9/45	10/50	
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			8	8	8	7	7	7	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			5	5	5	5	5	5	



**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ)  
IX СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 55 ДО 59 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности									
22 Выносливость	1	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	0.4	0.6	0.8	0.2	0.3	0.5	
	2	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	1.0	1.3	1.5	1.0	1.3	1.5	
	3	Плавание без учета времени) (м)	8	10	15	8	10	15	
3 Сила	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	-	-	-	
	5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	7	9	1	2	3	
4 Гибкость	6	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-8	-6	-4	-6	-4	-2	
5 Скоростно-силовые возможности	7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	10	12	4	5	6	
6 Координационные способности	8	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	7/35	8/40	9/45	7/35	8/40	9/45	
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			8	8	8	7	7	7	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			5	5	5	5	5	5	

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ)  
X СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 60 ДО 64 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Передвижение на лыжах (без учета времени) (км)	0.3	0.4	0.5	0.3	0.4	0.5	
	2	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	1.0	1.3	1.5	1.0	1.3	1.5	
	3	Плавание без учета времени) (м)	8	10	12	8	10	12	
3 Сила	4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о гимнастическую скамью (количество раз)	2	3	6	1	2	3	
4 Гибкость	5	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-10	-8	-6	-8	-6	-4	
5 Скоростно-силовые возможности									
6 Координационные способности	6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	6/30	7/35	8/40	6/30	7/35	6/30	
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			6	6	6	6	6	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			4	4	4	4	4	4	

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ)  
X СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 65 ДО 69 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Передвижение на лыжах (без учета времени) (км)	0.3	0.4	0.5	0.2	0.3	0.4	
	2	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	0.8	1.0	1.2	0.8	1.0	1.2	
	3	Плавание (без учета времени) (м)	6	8	10	6	8	10	
3 Сила	4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о сиденье стула (количество раз)	2	3	5	1	2	3	
4 Гибкость	5	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-12	-12	-8	-10	-8	-6	
5 Скоростно-силовые возможности									
6 Координационные способности	6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	5/25	6/30	7/35	5/25	6/30	7/35	
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			7	7	7	7	7	7	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			4	4	4	4	4	4	

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ)  
XI СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 70 ЛЕТ И СТАРШЕ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Передвижение на лыжах (без учета времени) (км)	0.2	0.3	0.4	0.2	0.25	0.3	
	2	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	0.6	0.8	1.0	0.6	0.8	1.0	
	3	Плавание (без учета времени) (м)	5	7	9	5	7	9	
3 Сила	4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о сиденье стула (количество раз)	1	2	3	1	2	3	
4 Гибкость	5	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-12	-10	-8	-10	-8	-6	
5 Скоростно-силовые возможности									
6 Координационные способности	6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	5/25	6/30	7/35	5/25	6/30	7/35	
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			6	6	6	6	6	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			4	4	4	4	4	4	

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**  
**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (С ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ)**  
**I СТУПЕНЬ**  
**(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 6 ДО 8 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	7.3	7.0	6.6	8.0	7.8	7.2
2 Выносливость	2	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени) (км)	0.5	0.8	1.0	0.3	0.5	0.8
	3	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	0.4	0.6	0.8	0.2	0.3	0.4
3 Сила	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во) раз	1	2	3	-	-	-
	5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	7	9	2	4	6
4 Гибкость	6	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами	-0	+1	+3	+1	+3	+4
5 Скоростно-силовые возможности	7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	120	125	90	100	110
	8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	17	21	25	15	18	22
6 Координационные способности	9	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий, % от максимума)	1/20	2/40	3/60	1/20	2/40	3/60
	10	Плавание без учета времени (м)	5	8	12	4	6	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			10	10	10	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (С ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ)  
II СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 9 ДО 10 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	6.5	6.3	6.1	7.8	7.4	7.0
2 Выносливость	2	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	0.6	0.8	1.0	0.4	0.6	0.8
	3	Кросс (бег по пересеченной местности) без учета времени (км)	0.2	0.4	0.6	0.1	0.3	0.5
3 Сила	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	1	2	3	-	-	-
	5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	6	8	13	4	6	10
4 Гибкость	6	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+2	+4	+6	+2	+4	+8
5 Скоростно-силовые возможности	7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	125	85	95	105
	8	Метание теннисного мяча (м)	16	20	22	12	14	16
	9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	20	26	30	18	22	28
6 Координационные способности	10	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	1/20	2/40	3/60	1/20	2/40	3/60
	11	Плавание (без учета времени) (м)	6	10	12	6	8	12
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			11	11	11	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (С ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ)  
III СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 11 ДО 12 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	6.2	6.0	5.8	5.9	6.6	6.2
2 Выносливость	2	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1.0	1.5	2.0	0.6	0.8	1.0
	3	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	0.5	0.6	0.8	0.2	0.3	0.5
	4	Плавание (без учета времени) (м)	20	25	30	20	25	30
3 Сила	5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	6	-	-	-
	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	18	8	10	16
4 Гибкость	7	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+5	+6	+8	+5	+6	+8
5 Скоростно-силовые возможности	8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	130	110	115	125
	9	Метание теннисного мяча (м)	19	23	28	12	14	18
	10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	28	32	20	26	30
6 Координационные способности	11	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	6/60	7/70	8/80	6/60	7/70	8/80
	12	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	4	5	6	4	5	6
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	12	12	12	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	6	6	6	6	6	6



**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (С ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ)**  
**IV СТУПЕНЬ**  
**(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 13 ДО 15 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	5.8	5.4	5.0	6.6	6.0	5.8
	2	Бег на 60 м (с)	10.0	9.8	9.2	11.0	10.4	10.0
2 Выносливость	3	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	0.1	0.15	0.2	0.9	0.1	0.12
	4	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	0.6	0.8	0.1	0.5	0.6	0.7
	5	Плавание без учета времени (м)	25	40	50	15	20	25
3 Сила	6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	9	-	-	-
	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	18	22	14	16	20
4 Гибкость	8	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+6	+8	+14	+8	+10	+14
5 Скоростно-силовые возможности	9	Прыжок в длину с разбега (см)	320	340	380	300	310	320
	10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	125	130	160	110	130	140
	11	Метание теннисного мяча (м)	20	28	30	14	18	22
	12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	20	33	40	15	20	30
6 Координационные способности	13	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	6/60	7/70	8/80	6/60	7/70	8/80
	14	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	4	5	6	4	5	6
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	14	14	14	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (С ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ)  
V СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 16 ДО 17 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Юноши			Девушки		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	5.4	5.2	4.9	6.2	5.8	5.4
	2	Бег на 60 м (с)	9.6	9.05	8.68	10.8	10.2	9.8
	3	Бег на 100 м (с)	15.8	15.4	15.0	17.6	17.0	16.4
2 Выносливость	4	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	2.0	2.2	2.5	1.0	1.2	1.5
	5	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	1.0	1.2	1.5	0.6	0.8	1.2
	6	Плавание без учета времени) (м)	30	40	50	30	40	50
3 Сила	7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10	-	-	-
	8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	22	27	32	20	25	28
	9	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	6	8	-	-	-
4 Гибкость	10	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+6	+10	+12	+8	+12	+14
5 Скоростно-силовые возможности	11	Прыжок в длину с разбега (см)	320	380	400	300	340	360
	12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	130	150	110	125	140
	13	Метание мяча весом 150 г. (м)	26	32	38	20	24	26
	14	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	25	30	35	20	25	30
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

6 Координационные способности	15	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	9/45	10/50	12/60	9/45	10/50	12/60
	16	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	6	10	12	6	10	12
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			17	17	17	15	15	15
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (С ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ)  
VI СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 18 ДО 24 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	5.45	5.35	5.0	6.3	6.0	5.5
	2	Бег на 60 м (с)	9.8	9.6	9.0	10.9	10.4	10.0
	3	Бег на 100 м (с)	16.0	15.6	15.2	17.8	17.4	16.8
2 Выносливость	4	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	2.0	2.5	3.0	1.5	1.8	2.0
	5	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	1.5	1.8	2.0	0.8	1.0	1.5
	6	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	2.0	2.8	3.0	1.5	1.8	2.0
	7	Плавание без учета времени) (м)	30	40	50	30	40	50
3 Сила	8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	9	11	-	-	-
	9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	25	30	9	11	16
	10	Рывок гири 16 кг (количество раз)	5	6	8	-	-	-
4 Гибкость	11	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+6	+10	+14	+8	+10	+15
5 Скоростно-силовые возможности	12	Прыжок в длину с разбега (см)	330	370	390	310	330	350
	13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	145	150	170	120	130	140
	14	Метание мяча весом 150 г. (м)	25	34	40	20	24	32
	15	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	35	40	25	30	35
6 Координационные способности	16	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	10/50	12/60	14/70	10/50	12/60	14/70
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

	17	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10	12	14	10	12	14
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			17	17	17	15	15	15
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (С ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ)  
VI СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 25 ДО 29 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	5.8	5.6	5.2	6.7	6.5	5.80
	2	Бег на 60 м (с)	10.0	9.8	9.4	11.8	11.0	10.6
	3	Бег на 100 м (с)	16.2	15.8	15.4	18.6	18.2	17.4
2 Выносливость	4	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	2.0	2.5	3.0	1.2	1.5	2.0
	5	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	1.3	1.5	2.0	1.0	1.2	1.5
	6	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	2.5	3.0	4.0	1.5	2.0	3.0
	7	Плавание без учета времени) (м)	50	60	75	50	60	75
3 Сила	8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	12	-	-	-
	9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	25	30	8	10	12
	10	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	18	24	-	-	-
4 Гибкость	11	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+5	+7	+8	+6	+8	+12
5 Скоростно-силовые возможности	12	Прыжок в длину с разбега (см)	320	340	380	-	-	-
	13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	200	130	150	165
	14	Метание мяча весом 150 г. (м)	26	32	42	20	26	30
	15	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	32	42	24	28	36
6 Координационные способности	16	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	10/50	12/60	14/70	10/50	12/60	14/70
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

	17	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	12	14	16	12	14	16
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			17	17	17	14	14	14
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6



**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (С ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ)  
VII СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 30 ДО 34 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	7.5	6.7	5.7	7.65	7.3	6.1
	2	Бег на 60 м (с)	12.6	11.6	9.6	13.3	12.9	12.20
2 Выносливость	3	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	2.0	2.5	3.0	1.2	1.5	2.0
	4	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	1.3	1.5	2.0	1.0	1.2	1.5
	5	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	2.0	2.5	3.0	1.2	1.5	2.0
	6	Плавание без учета времени) (м)	30	50	60	30	50	60
3 Сила	7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	6	11	-	-	-
	8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	17	28	5	7	12
	9	Рывок гири 16 кг (количество раз)	12	16	20	-	-	-
4 Гибкость	10	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+3	+5	+12	+4	+6	+12
5 Скоростно-силовые возможности	11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	170	180	120	130	155
	12	Метание мяча весом 150 г. (м)	24	30	38	16	18	26
	13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	40	26	30	36
6 Координационные способности	14	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	12/60	13/65	14/70	12/60	13/65	14/70
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

	15	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10	12	14	10	12	14
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			15	15	15	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (С ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ)  
VII СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 35 ДО 39 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	7.9	7.4	6.0	8.9	7.6	7.0
	2	Бег на 60 м (с)	13.2	12.6	10.8	13.6	13.2	12.6
2 Выносливость	3	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	2.0	2.5	3.0	1.2	1.5	2.0
	4	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	1.3	1.5	2.0	1.0	1.2	1.5
	5	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	2.0	2.5	3.0	1.2	1.5	2.0
	6	Плавание без учета времени) (м)	25	40	50	25	40	50
3 Сила	7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	7	-	-	-
	8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	15	26	3	5	11
	9	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	14	16	-	-	-
4 Гибкость	10	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+2	+4	+8	+4	+6	+11
5 Скоростно-силовые возможности	11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	190	125	134	150
	12	Метание мяча весом 150 г. (м)	20	24	27	14	15	22
	13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	26	30	16	20	27
6 Координационные способности	14	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	12/60	13/65	14/70	12/60	13/65	14/70
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

	15	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10	12	14	10	12	14
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			15	15	15	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (С ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ)  
VIII СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 40 ДО 44 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	8.2	7.8	6.4	8.8	8.4	7.2
	2	Бег на 60 м (с)	13.7	13.0	11.2	14.4	13.8	13.0
2 Выносливость	3	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	2.0	2.5	3.0	1.2	1.5	2.0
	4	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) (км)	1.3	1.5	2.0	1.0	1.2	1.5
	5	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	2.0	2.5	3.0	1.2	1.5	2.0
	6	Плавание (без учета времени) (м)	25	40	50	25	40	50
3 Сила	7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-
	8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	15	25	3	4	9
	9	Рывок гири 16 кг (количество раз)	10	14	18	-	-	-
4 Гибкость	10	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	0	+2	+5	+2	+3	+10
5 Скоростно-силовые возможности	11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	200	125	135	155
	12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	25	31	13	15	20
6 Координационные способности	13	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	10/50	12/60	13/65	10/50	12/60	13/65
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

	14	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10	12	14	10	12	14
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			14	14	14	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (С ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ)  
VIII СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 45 ДО 49 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности	1	Бег на 30 м (с)	8.6	8.0	7.2	9.4	8.8	7.6
	2	Бег на 60 м (с)	14.00	13.6	12.1	15.0	14.4	13.8
2 Выносливость	3	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1.5	2.0	2.5	1.0	1.3	1.5
	4	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	1.5	2.0	2.5	1.0	1.3	1.5
	5	Плавание (без учета времени) (м)	10	15	20	10	15	20
3 Сила	6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-
	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	14	22	3	4	8
	8	Рывок гири 16 кг (количество раз)	6	8	10	-	-	-
4 Гибкость	9	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-1	0	+4	+2	+3	+6
5 Скоростно-силовые возможности	10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	19	23	27	9	11	19
6 Координационные способности	11	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	10/50	12/60	13/65	10/50	12/60	13/65
	12	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	8	10	12	8	10	12
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			12	12	12	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			6	6	6	6	6	6

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (С ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ)  
IX СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 50 ДО 54 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	1.0	1.5	2.0	0.8	1.0	1.3	
	2	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	2	2.5	3	1	1.5	2	
	3	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25	
3 Сила	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	5	-	-	-	
	5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	15	2	3	6	
4 Гибкость	6	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-4	-2	-1	+1	+2	+4	
5 Скоростно-силовые возможности	7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	10	12	16	8	10	15	
6 Координационные способности	8	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	5/50	6/60	7/70	5/50	6/60	7/70	
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			8	8	8	7	7	7	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			5	5	5	5	5	5	



**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (С ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ)  
IX СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 55 ДО 59 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы					
			Мужчины			Женщины		
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1 Скоростные возможности								
2 Выносливость	1	Бег на лыжах (без учета времени) (км)	0.3	0.4	0.5	0.3	0.4	0.5
	2	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	1.5	2.0	2.5	1.0	1.5	2.0
	3	Плавание без учета времени (м)	10	15	25	10	15	25
3 Сила	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	4	-	-	-
	5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	9	14	2	3	5
4 Гибкость	6	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-6	-4	-2	0	+1	+3
5 Скоростно-силовые возможности	7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	10	16	6	8	13
6 Координационные способности	8	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	4/40	5/50	6/60	4/40	5/50	6/60
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			8	8	8	7	7	7
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			5	5	5	5	5	5

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (С ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ)  
X СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 60 ДО 64 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Передвижение на лыжах (без учета времени) (км)	0.3	0.4	0.5	0.3	0.4	0.5	
	2	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	1.5	1.8	2.0	1.0	1.5	2.0	
	3	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20	
3 Сила	4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о гимнастическую скамью (количество раз)	3	4	8	3	4	6	
4 Гибкость	5	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-8	-6	-4	-1	0	+1	
5 Скоростно-силовые возможности									
6 Координационные способности	6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	1/20	2/40	3/60	1/20	2/40	3/60	
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			6	6	6	6	6	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			4	4	4	4	4	4	

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (С ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ)  
X СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 65 ДО 69 ЛЕТ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Передвижение на лыжах (без учета времени) (км)	0.3	0.4	0.5	0.3	0.4	0.5	
	2	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	1.5	1.8	2.0	1.0	1.5	1.8	
	3	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20	
3 Сила	4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о сиденье стула (количество раз)	3	4	5	3	4	5	
4 Гибкость	5	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-10	-8	-6	-4	-2	0	
5 Скоростно-силовые возможности									
6 Координационные способности	6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	1/20	2/40	3/60	1/20	2/40	3/60	
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			6	6	6	6	6	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			4	4	4	4	4	4	

**ЛИЦА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (С ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ)  
XI СТУПЕНЬ  
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 70 ЛЕТ И СТАРШЕ)**

№ п/п и наименование физического качества	№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы						
			Мужчины			Женщины			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
1 Скоростные возможности									
2 Выносливость	1	Передвижение на лыжах (без учета времени) (км)	0.2	0.3	0.4	0.2	0.25	0.3	
	2	Скандинавская ходьба (без учета времени) (км)	0.6	0.8	1.0	0.6	0.8	1.0	
	3	Плавание без учета времени (м)	10	15	20	10	15	20	
3 Сила	4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о сиденье стула (количество раз)	2	3	5	2	3	4	
4 Гибкость	5	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	-12	-10	-8	-8	-6	-2	
5 Скоростно-силовые возможности									
6 Координационные способности	6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	1/20	2/40	3/60	1/20	2/40	3/60	
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе			6	6	6	6	6	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия			4	4	4	4	4	4	