Приложение N 5

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки

по виду спорта спорт глухих

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |
| --- |
| Плаваниемужчины, женщины |
| Выносливость | Бег 800 м (без учета времени) |
| Силовая выносливость | Отжимание отягощения весом 1 кг в положении лежа на спине (не менее 10 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м) |