УТВЕРЖДАЮ

Временно исполняющий
обязанности начальника
управления спорта и молодежной
политики Алтайского края
_____ Е. А. Лебедева
« » _____ 2018 года

ПОЛОЖЕНИЕ
о краевом фестивале ВФСК ГТО среди лиц с ОВЗ

1.Цели и задачи

Краевой фестиваль ВФСК ГТО среди лиц с ОВЗ проводится в рамках реализации государственной программы Алтайского края «Доступная среда в Алтайском крае» и в целях дальнейшего привлечения общественности к проблемам инвалидов, интеграции инвалидов в общество, их социальной реабилитации, демонстрации их физических способностей и выявления лучших спортсменов.

2. Время и место проведения

Краевой фестиваль ВФСК ГТО среди лиц с ОВЗ проводится в г. Барнауле в санатории «Станкостроитель» по адресу: ул. Тихонова 33-б, с 31 августа по 2 сентября 2018 года. Работа мандатной комиссии 31 августа 2018 года с 12-00 до 14-00 часов. Парад открытие 1 сентября 2018 года в 14-00 час. Начало соревнований 31 августа 2018 года с 15-00 часов. День приезда и размещение иногородних спортсменов в гостинице с 31 августа 2018 года, после 12-00 часов.

3. Участники фестиваля

К соревнованиям допускаются команды **(в количестве не более 10 человек)** и отдельные спортсмены из городов и районов края, спортивных клубов инвалидов.

Именные заявки (согласно образцу), заверенные врачом, предъявляются в мандатную комиссию в день приезда. Каждый участник должен иметь удостоверение личности, справку МСЭ с указанием инвалидности, паспорт и страховое свидетельство ПФ РФ.

4. Руководство проведением фестиваля

Общее руководство проведением турнира осуществляют: управление спорта и молодежной политики Алтайского края и краевой Паралимпийский комитет.

Непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегию.

5. Программа фестиваля

Основу программы фестиваля составляют виды испытаний (тесты) в соответствии с государственными требованиями, выполняемые участниками, относящимися к VI-XI ступеням (18-70 лет) комплекса ГТО, размещенные на официальном сайте комплекса www.gto.ru. (Приложение).

6. Награждение

Победители в комплексном зачете награждаются медалями и дипломами.

7. Финансирование

Расходы, связанные с подготовкой и организацией фестиваля, рекламой, награждением победителей и призеров, с оплатой стоимости питания спортивным судьям, медицинскому и прочему персоналу при обслуживании мероприятий за счет средств управления спорта и молодежной политики Алтайского края, размещение и питание иногородних инваспортсменов, транспортные расходы, аренда и подготовка мест соревнований за счет средств государственной программы «Доступная среда». Проезд к месту соревнований и обратно, суточные в пути за счет командирующих организаций.

8.Заявки

Предварительные письменные заявки направляются в управление спорта и молодежной политики Алтайского края до 20 августа 2018 года по адресу: 656056, г. Барнаул, ул. Пролетарская, 65.
Телефон для справок: 8-3852-516-414, Кобзаренко П.И.

Команды и участники, прибывшие на соревнования без предварительной заявки, питанием и размещением не обеспечиваются.

Отдел физического воспитания и спорта управления спорта и молодежной политики Алтайского края
Краевой Паралимпийский комитет

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Определение новых нормативов

Государственные требования

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (Проект)

1 Лица с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями

Верхних конечностей

Таблица А.1 - Физические качества, испытания (тесты) для определения уровня их развития, ступени и возрастные группы, в которых рекомендуется проводить испытания (тесты) для лиц мужского и женского пола, Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – физические качества, испытания (тесты), ступени, возрастные группы)

№ п/п	Физические качества Испытания (тесты) (по выбору)	Ступени															
		I	II	III	IV	V	VI		VII		VIII		IX		X		XI
		Возрастные группы															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		6-8	9-10	11-12	13-15	16-17	18-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70 и >
I	Скоростные способности (быстрота)																
1.1	Бег на 10 м (с)	+	+														
1.2	Бег на 15 м (с)	+	+														
1.3	Бег на 30 м (с)	+	+	+													

Продолжение таблицы А.1

1.4	Бег на 60 м (с)		+	+	+	+											
1.5	Бег на 100 м (с) или (мин, с)					+	+	+									
1.6	Приседание на двух ногах за 30 с (кол-во раз)				+	+	+	+									
II	Выносливость																
	Испытания с регистрацией времени																
2.1	Бег на 100 м (с) или (мин, с)	+	+														
2.2	Бег на 200 м (с) или (мин, с)		+	+	+												
2.3	Бег на 400 м (с) или (мин, с)				+	+	+										
2.4	Бег на 800 м (с) или (мин, с)					+	+	+									
2.5	Бег на 1 км (с) или (мин, с)								+	+	+	+	+				
2.6	Бег на 2 км (с) или (мин, с)									+	+	+	+				
2.7	Бег на лыжах на 300 м (мин, с)	+	+	+													
2.8	Бег на лыжах на 500 м (мин, с)			+	+	+											
2.9	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)					+	+	+	+	+					+	+	+
2.10	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)									+	+	+	+	+			
2.11	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)								+	+	+	+					
2.12	Плавание 25 м (с) или (мин, с)	+	+	+	+												
2.13	Плавание 50 м (с) или (мин, с)					+	+	+	+	+							

Продолжение таблицы А.1

	Испытания с регистрацией расстояния																
2.14	Бег на максимальное расстояние, свыше 400 м	+	+	+													
2.15	Смешанное передвижение, свыше 800 м			+	+	+	+	+									
2.16	Кросс по пересеченной местности, свыше 500 м								+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.17	Скандинавская ходьба (при односторонней ампутации), свыше 1 км			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.18	Передвижение на лыжах на максимальное расстояние, свыше 500 м	+	+	+	+												
2.19	Плавание без учета времени, свыше 25 м	+	+	+	+								+	+	+	+	+
III	Сила																
3.1	Приседание на двух ногах (кол-во раз)	+	+	+	+						+	+	+	+	+	+	+
3.2	Приседание на одной ноге с опорой на гимнастическую стенку (кол-во раз)					+	+	+	+	+							
3.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.4	Рывок гири 16 кг (кол-во раз) (при односторонней ампутации)					+	+	+	+	+	+	+					

Продолжение таблицы А.1

IV	Гибкость																
4.1	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.2	«Отвес»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (см) (при односторонней ампутации)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.4	«Шпагат» - правая (левая) нога вперед (см)				+	+	+	+	+								
4.5	«Шпагат» поперечный (см)				+	+	+	+	+								
V	Скоростно-силовые возможности																
5.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
5.2	Прыжок в длину с разбега (см)		+	+	+	+	+	+									
5.3	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами (см) (по Абалакову)	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
5.4	Метание мяча 150 г (м) (при односторонней ампутации)		+	+	+	+	+	+	+	+							
5.5	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) (при односторонней ампутации)					+ ж	+ ж	+ ж	+ ж								

Продолжение таблицы А.1

5.6	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) (при односторонней ампутации)					+ м	+ м	+ м	+ м	+ м							
5.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)				+	+	+	+	+	+	+	+					
5.8	Удар по футбольному мячу на дальность (м)			+	+	+	+	+	+	+	+	+					
VI	Координационные способности (ловкость)																
6.1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (% попаданий), (при односторонней ампутации)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.2	Дартс (кол-во набранных очков), (при односторонней ампутации)				+	+	+	+	+	+	+	+					
6.3	Плавание без учета времени - 10 м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.4	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.5	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м, нижняя сторона квадрата на высоте 30 см от пола				+	+	+	+	+								

2 Лица с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями Нижних конечностей

Таблица А.2 - Физические качества, испытания (тесты), ступени, возрастные группы

№ п/п	Физические качества Испытания (тесты) (по выбору)	Ступени															
		I	II	III	IV	V	VI		VII		VIII		IX		X		XI
		Возрастные группы															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		6-8	9-10	11-12	13-15	16-17	18-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70 и >
I	Скоростные способности (быстрота)																
1.1	Бег (в коляске) на 30 м (с)	+	+	+													
1.2	Бег (в коляске) на 60 м (с)		+	+	+	+											
1.3	Бег (в коляске) на 100 м (с)					+	+	+									
1.4	Бег с использованием протеза (ов) нижних конечностей 30 м (с)			+	+												
1.5	Бег с использованием протеза (ов) нижних конечностей 60 м (с)				+	+	+										
1.6	Бег с использованием протеза (ов) нижних конечностей 100 м (с)					+	+	+									
II	Выносливость																
	Испытания с регистрацией времени																
2.1	Бег (в коляске) 400 м (мин,с)	+	+	+	+								+	+	+	+	+

Продолжение таблицы А.2

2.2	Бег (в коляске) 800 м (мин,с)				+	+	+	+	+	+	+	+					
2.3	Бег (в коляске) 1 км (мин,с)						+	+	+	+							
2.4	Бег на лыжах (в санках) 500 м (мин,с)	+	+	+	+												
2.5	Бег на лыжах (в санках) 1км (мин,с)				+	+	+	+	+	+							
2.6	Плавание 25 м (мин, с)				+	+	+	+	+	+							
2.7	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Испытания с регистрацией расстояния																
2.8	Бег (в коляске) на максимальном расстоянии > 0,5 км	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.9	Передвижение на лыжах (в санках) на максимальное расстояние > 0,5 км	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.10	Плавание без учета времени, свыше 25 м				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Сила																
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.3	Жим гири 16 кг в положении сидя (кол-во раз)					+	+	+	+								

Продолжение таблицы А.2

3.4	Рывок гири 16 кг (кол-во раз) с протезом нижних конечностей					+	+	+	+	+	+	+					
3.5	Жим штанги (30% от собственного веса) из положения лежа на спине (кол-во раз)					+	+	+	+	+	+	+	+	+			
IV	Гибкость																
4.1	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см) с протезом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.2	«Выкрут» в плечевых суставах (расстояние между кистями) (см)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.3	Расстояние между пальцами рук за спиной (одна сверху, вторая снизу) (см)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V	Скоростно-силовые возможности																
5.1	Время перемещения по окружности (радиус 5 м) в удобную сторону (с)				+	+	+	+	+	+	+	+					
5.2	Метание мяча 150 г (м) из положения сидя в пол	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
5.3	Метание спортивного снаряда 500 г (м) из положения сидя (м)					+ ж	+ ж	+ ж	+ ж								
5.4	Метание спортивного снаряда 700 г (м) из положения сидя (м)					+ м	+ м	+ м	+ м	+ м							

Продолжение таблицы А.2

5.5	Бросок медицинбола (1 кг) из положения сидя двумя руками из-за головы (м)				+	+	+	+	+	+	+	+					
5.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
5.7	Метание мяча 150 г (м) с протезом(ами)	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
5.8	Метание спортивного снаряда 500 г (м) с протезом(ами)					+ ж	+ ж	+ ж	+ ж								
5.9	Метание спортивного снаряда 700 г (м) с протезом(ами)					+ м	+ м	+ м	+ м	+ м							
VI	Координационные способности (ловкость)																
6.1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров (% попаданий)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.2	Дартс (кол-во очков) из положения сидя				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.3	Разница времени перемещения по окружности (радиус 5 м) в удобную и не удобную сторону (с)				+	+	+	+	+	+	+	+					
6.4	Стрельба из электронного оружия (очки)				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
6.5	Плавание без учета времени 15 м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Примечание. Выбранные испытания (тесты) должны обеспечивать возможность определения уровня развития всех физических качеств (по одному испытанию (тесту) для определения одного физического качества), в соответствии со ступенями и возрастными группами структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса для инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья: 6 испытаний (тестов) на I-VI ступенях, 5 испытаний (тестов) на VII и VIII ступенях и 4 испытания (теста) на IX-XI ступенях.

3 Лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

Таблица А.3 - Физические качества, испытания (тесты), ступени, возрастные группы

№ п/п	Физические качества Испытания (тесты) (по выбору)	Ступени															
		I	II	III	IV	V	VI		VII		VIII		IX		X		XI
		Возрастные группы															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		6-8	9-10	11-12	13-15	16-17	18-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70 и >
I	Скоростные способности (быстрота)																
1.1	Бег (в коляске) на 10 м (с)	+	+														
1.2	Бег (в коляске) на 30 м (с)		+	+	+												
1.3	Бег (в коляске) на 60 м (с)			+	+	+	+	+									
1.4	Бег (в коляске) на 100 м (с)					+	+	+									
1.5	Три поворота (в коляске) вокруг вертикальной оси (с)		+	+	+	+	+	+									
II	Выносливость																
	Испытания с регистрацией времени																
2.1	Бег (в коляске) на 200 м (мин, с)	+	+	+	+										+	+	+
2.2	Бег (в коляске) на 400 м (мин, с)			+	+	+	+	+	+			+	+				
2.3	Бег (в коляске) на 800 м (мин, с)					+	+	+	+				+	+			
2.4	Бег (в коляске) на 1 км (мин, с)								+	+	+	+	+				

Продолжение таблицы А.3

2.5	Бег на лыжах (в санках) на 200 м (мин, с)		+	+											+	+	+
2.6	Бег на лыжах (в санках) на 500 м (мин, с)		+	+	+										+	+	
2.7	Бег на лыжах (в санках) на 800 м (мин, с)					+	+	+	+					+	+		
2.8	Бег на лыжах (в санках) на 1 км (мин, с)								+	+	+	+	+				
2.9	Удержание медицинбола (1 кг) на вытянутых руках (с)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.10	Бег в коляске на 10 м (с) травма на уровне шейного отдела позвоночника	+	+	+	+	+	+	+	+								
2.11	Бег в коляске на 20 м (с) травма на уровне шейного отдела позвоночника	+	+	+	+	+	+	+	+								
	Испытания с регистрацией расстояния																
2.12	Бег (в коляске) на максимальное расстояние, свыше 0,5 км	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.13	Передвижение на лыжах (в санках) на максимальное расстояние, свыше 0,5 км	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.14	Плавание без учета времени, свыше 15 м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.15	Бег (в коляске) на максимальное расстояние, свыше 20 м, травма на уровне шейного отдела позвоночника	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Продолжение таблицы А.3

III	Сила																
3.1	Сила кисти (динамометр) (кг), правая/левая рука, сумма	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.2	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги в коляске) (с)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.3	Жим штанги (20% от собственного веса) из положения лежа на спине (кол-во раз)				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
IV	Гибкость																
4.1	«Выкрут в плечевых суставах» (расстояние между кистями) (см)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.2	Расстояние между пальцами рук за спиной (одна сверху, другая снизу) (см)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V	Скоростно-силовые возможности																
5.1	Время перемещения по окружности (радиус 5 м) (с)				+	+	+	+	+	+	+	+					
5.2	Метание мяча 150 г (м) из положения сидя в коляске	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
5.3	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) из положения сидя					+ ж	+ ж	+ ж	+ ж								
5.4	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) из положения сидя					+ м	+ м	+ м	+ м	+ м							

Продолжение таблицы А.3

5.5	Бросок медицинбола (1кг) из положения сидя двумя руками из-за головы (м)				+	+	+	+	+	+	+	+					
VI	Координационные способности (ловкость)																
6.1	Дартс (кол-во набранных очков)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.2	Бросок теннисного мяча в корзину (б/б) с двух метров (% попаданий)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.3	«Кольцеброс» радиус кольца, вертикальный шест, три метра (кол-во попаданий)				+	+	+	+	+	+	+	+					
6.4	Разница времени перемещения по окружности (радиус 5 м) в удобную и неудобную стороны (с)					+	+	+	+	+	+						
6.5	Стрельба из электронного оружия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.6	«Бочча» (кол-во очков)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.7	Разница времени трех поворотов (в коляске) вокруг вертикальной оси в удобную и неудобную стороны (с)		+	+	+	+	+	+									
Примечание. Выбранные испытания (тесты) должны обеспечивать возможность определения уровня развития всех физических качеств (по одному испытанию (тесту) для определения одного физического качества), в соответствии со ступенями и возрастными группами структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса для инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья: 6 испытаний (тестов) на I-VI ступенях, 5 испытаний (тестов) на VII и VIII ступенях и 4 испытания (теста) на IX-XI ступенях.																	

4 Лица с церебральным параличем

Таблица А.4 - Физические качества, испытания (тесты), ступени, возрастные группы

№ п/п	Физические качества Испытания (тесты) (по выбору)	Ступени															
		I	II	III	IV	V	VI		VII		VIII		IX		X		XI
		Возрастные группы															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		6-8	9-10	11-12	13-15	16-17	18-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70 и >
I	Скоростные способности (быстрота)																
1.1	Бег на 5 м (с)	+	+	+													
1.2	Бег на 10 м (с)		+	+	+												
1.3	Бег на 30 м (с)			+	+	+											
1.4	Бег на 60 м (с)					+	+	+									
1.5	Бег (в коляске) на 10 м (с)	+	+	+													
1.6	Бег (в коляске) на 30 м (с)		+	+	+	+											
1.7	Бег (в коляске) на 60 м (с)					+	+	+									
1.8	Три поворота (в коляске) вокруг вертикальной оси (с)			+	+	+	+	+									
II	Выносливость																
	Испытания с регистрацией времени																
2.1	Бег на 100 м (с)	+	+												+	+	+
2.2	Бег на 200 м (с)		+	+	+								+	+	+		

Продолжение таблицы А.4

2.3	Бег на 400 м (мин,с)				+	+	+	+			+	+	+	+			
2.4	Бег на 800 м (мин,с)						+	+	+	+	+						
2.5	Бег на 1 км (мин,с)							+	+	+							
2.6	Бег в колясках 100 м (мин,с)	+	+												+	+	+
2.7	Бег в колясках 200 м (мин,с)		+	+	+								+	+	+		
2.8	Бег в колясках 400 м (мин,с)				+	+	+	+			+	+	+	+			
2.9	Бег в колясках 800 м (мин,с)						+	+	+	+	+						
2.10	Бег на лыжах 200 м (мин,с)	+	+	+										+	+	+	+
2.11	Бег на лыжах 500 м (мин,с)		+	+	+	+				+	+	+	+				
2.12	Бег на лыжах 1 км (мин,с)					+	+	+	+	+							
2.13	Плавание 25 м (мин,с)				+	+	+	+	+	+							
2.14	Плавание 50 м (мин,с)					+	+	+									
	Испытания с регистрацией расстояния																
2.15	Бег на максимальное расстояние, свыше 400 м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.16	Смешанное передвижение свыше 400 м			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
2.17	Скандинавская ходьба свыше 500 м			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.18	Кросс по пересеченной местности, свыше 500 м				+	+	+										
2.19	Передвижение на лыжах на максимальном расстоянии свыше 500 м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Продолжение таблицы А.4

2.20	Передвижение в коляске, свыше 200 м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
2.21	Плавание без учета времени, свыше 25 м			+	+	+	+	+	+	+	+	+					
III	Сила																
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)				+	+	+	+									
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	+	+	+	+	+	+	+									
3.3	Жим штанги (30% от собственного веса) из положения лежа на спине (кол-во раз)					+	+	+	+	+	+	+					
3.4	Приседание на двух ногах (кол-во раз)	+	+	+	+						+	+	+	+	+	+	+
3.5	Приседание на одной ноге с опорой о гимнастическую стенку (кол-во раз)					+	+	+	+	+							
3.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.7	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)					+	+	+	+	+							
IV	Гибкость																
4.1	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.2	«Выкрут» в плечевых суставах (расстояние между кистями) (см)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Продолжение таблицы А.4

V	Скоростно-силовые возможности																
5.1	Метание мяча 150 г (м) стоя	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
5.2	Бросок медицинбола стоя (1 кг) руки из-за головы				+	+	+	+	+	+	+	+					
5.3	Метание мяча 150 г сидя (м)	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
5.4	Бросок медицинбола из положения сидя (1 кг) (м)				+	+	+	+	+	+	+	+					
5.5	Удар по футбольному мячу на дальность (м)			+	+	+	+	+	+	+	+	+					
5.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 секунд)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
VI	Координационные способности (ловкость)																
6.1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 4 метров (% попаданий)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.2	Дартс (кол-во очков)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.3	Плавание без учета времени 5 м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
6.4	Удар по мячу на точность квадрат 1,5 Х 1,5			+	+	+	+	+	+	+	+						
6.5	Бросок теннисного мяча в баскетбольную корзину на полу с 3 метров (% попаданий)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.6	Бочча (кол-во очков)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Продолжение таблицы А.4

6.7	Разница времени трех поворотов (в коляске) вокруг вертикальной оси в удобную и не удобную сторону (с)			+	+	+	+	+									

Примечание. Выбранные испытания (тесты) должны обеспечивать возможность определения уровня развития всех физических качеств (по одному испытанию (тесту) для определения одного физического качества), в соответствии со ступенями и возрастными группами структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса для инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья: 6 испытаний (тестов) на I-VI ступенях, 5 испытаний (тестов) на VII и VIII ступенях и 4 испытания (теста) на IX-XI ступенях.

5 Лица с низким ростом

Таблица А.5 - Физические качества, испытания (тесты), ступени, возрастные группы

№ п/п	Физические качества Испытания (тесты) (по выбору)	Ступени															
		I	II	III	IV	V	VI		VII		VIII		IX		X		XI
		Возрастные группы															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		6-8	9-10	11-12	13-15	16-17	18-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70 и >
I	Скоростные способности (быстрота)																
1.1	Бег на 10 м (с)	+	+	+													
1.2	Бег на 15 м (с)			+	+	+											
1.3	Бег на 25 м (с)				+	+	+										
1.4	Бег на 30 м (с)					+	+	+									
II	Выносливость																
	Испытания с регистрацией времени																
2.1	Бег на 200 м (с)	+	+	+	+	+							+	+	+	+	+
2.2	Бег на 400 м (с)					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.3	Смешанное передвижение 0,5 км (мин, с)					+	+	+	+	+	+	+	+	+			

Продолжение таблицы А.5

	Испытания с регистрацией расстояния																
2.4	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени) от 500 м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.5	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени) от 500 м				+	+	+	+	+	+	+	+					
2.6	Плавание (без учета времени) (м)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.7	Скандинавская ходьба (без учета времени) от 500 м						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Сила																
3.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о гимнастическую скамью (кол-во раз)	+	+	+											+	+	+
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
3.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
IV	Гибкость																

Продолжение таблицы А.5

4.1	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (см)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V	Скоростно-силовые возможности																
5.1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
5.2	Метание теннисного мяча (м)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
5.3	Метание мяча весом 150 г. (м)					+	+	+	+	+							
VI	Координационные способности (ловкость)																
6.1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров (кол-во попаданий, кол-во попыток)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.2	Плавание без учета времени (м)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.3	Дартс (кол-во очков)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.4	Кольцеброс (кол-во попаданий)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Примечание. Выбранные испытания (тесты) должны обеспечивать возможность определения уровня развития всех физических качеств (по одному испытанию (тесту) для определения одного физического качества), в соответствии со ступенями и возрастными группами структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса для инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья: 6 испытаний (тестов) на I-VI ступенях, 5 испытаний (тестов) на VII и VIII ступенях и 4 испытания (теста) на IX-XI ступенях.