

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР АДАПТИВНОГО СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ СУДЕЙ,
ОБСЛУЖИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЯ
КОМПЛЕКСА ГТО ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ

Методические рекомендации



ЭПИЦЕНТР

Белгород
2020

УДК 316.346.32-056.81(470.41)

ББК 60.542.15

М 54

Составители:

Воронков Александр Владимирович, кандидат педагогических наук,

заведующий кафедрой спортивных дисциплин НИУ «БелГУ»;

Стрижакова Елена Владимировна, директор ГБУ «Центр адаптивного спорта

и физической культуры Белгородской области»;

Загоруйко Юлия Александровна, ассистент кафедры спортивных дисциплин НИУ «БелГУ»;

Дериглазова Виктория Викторовна, заместитель директора ГБУ

«Центр адаптивного спорта и физической культуры Белгородской области»;

Гребцова Анастасия Андреевна, студент факультета физической культуры

НИУ «БелГУ» руководитель проекта

«Адаптивный фестиваль ГТО «Готов к труду и обороне!» в НИУ «БелГУ»;

Бражник Екатерина Андреевна, студент факультета физической культуры

НИУ «БелГУ», администратор проекта

«Адаптивный фестиваль ГТО «Готов к труду и обороне!» в НИУ «БелГУ»;

Гончарук Ярослав Алексеевич, старший преподаватель

кафедры физического воспитания НИУ «БелГУ»

Рецензенты:

Жигалова Наталья Юрьевна, начальник управления физической культуры и спорта

Белгородской области;

Белых Галина Сергеевна, руководитель центра тестирования ГТО

Белгородского района.

М 54 **Методические материалы для судей, обслуживающих мероприятия комплекса ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья** : методические рекомендации /сост. А.В. Воронков, Е.В. Стрижакова Ю.А. Загоруйко и др. – Белгород: ООО «Эпицентр», 2020. – 364 с.

ISBN 978-5-6045220-7-3

В методических рекомендациях рассматривается влияние физической культуры на социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, отражены особенности организации тестирования в рамках комплекса ГТО данной категории граждан, представлены индивидуальные протоколы тестирования для каждой нозологической и возрастной группы.

Предназначено работникам в сфере физической культуры, участвующим в организации и проведении мероприятий комплекса ГТО.



Ссылка на электронный ресурс:

<https://www.bsu.edu.ru/bsu/resource/officialdocs/sections.php?ID=735#sect2>

УДК 316.346.32-056.81(470.41)

ББК 60.542.15

ISBN 978-5-6045220-7-3

© НИУ «БелГУ», 2020,

© А.В.Воронков, Е.В. Стрижакова, Ю.А. Загоруйко и др., 2020

© ООО «Эпицентр», 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
<i>Раздел 1. ОРГАНИЗАЦИЯ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</i>	9
1.1. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития физического качества быстроты (скоростные возможности)	9
1.2. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития физического качества силы	11
1.3. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития физического качества гибкость.....	19
1.4. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития скоростно–силовых возможностей.....	22
1.5. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития координационных способностей.....	29
1.6. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития физического качества выносливости.....	34
<i>Раздел 2. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРОТОКОЛЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ НОЗОЛОГИЧЕСКИХ ГРУПП</i>	51
2.1. Индивидуальные протоколы тестирования для лиц с интеллектуальными нарушениями.....	84
2.2. Индивидуальные протоколы тестирования для лиц с нарушением слуха.....	116
2.3. Индивидуальные протоколы тестирования для лиц с нарушением зрения (с остаточным зрением).....	148
2.4. Индивидуальные протоколы тестирования для лиц с нарушением зрения (тотально слепые).....	180
2.5. Индивидуальные протоколы тестирования для лиц с повреждениями опорно–двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)	212
2.6. Индивидуальные протоколы тестирования для лиц с повреждениями опорно–двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)	244

2.7. Индивидуальные протоколы тестирования для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга.....	276
2.8. Индивидуальные протоколы тестирования для лиц с церебральным параличом.....	308
2.9. Индивидуальные протоколы тестирования для лиц с низким ростом...	325
Список использованной литературы.....	359
Информация об составителях	361

Введение

Каждый человек имеет право на счастливую жизнь. Каждый человек имеет право быть активным и полноценным членом общества, в котором живет. Однако есть люди, которым это право достается гораздо труднее, чем другим. Люди, которые ограничены не только в физическом развитии, но и в социальной сфере, в общении со сверстниками. Это люди с ограниченными возможностями здоровья или с особыми потребностями, имеющие **физические** и психические недостатки. Сюда входят люди с разными нарушениями развития: нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, с задержкой и комплексными нарушениями развития, а также речи. [Фоминова, 2012]

По данным Всемирной организации здравоохранения 95 миллионов (5,1%) детей в мире являются инвалидами. Из них 13 миллионов (0,7%), имеют «тяжелую форму инвалидности». Основные причины роста численности детей-инвалидов в России и мире вызваны неблагоприятными социально-экономическими условиями: снижение уровня жизни населения и его качественного состояния; ухудшение экологической обстановки; ухудшение условий труда; резкое сокращение потенциала здоровья новорожденных; ухудшение репродуктивного здоровья родителей; утрата культуры здорового образа жизни. А также, как это ни парадоксально, высокий уровень развития медицины, позволяющий выхаживать детей с различными патологиями.

Адаптация таких людей происходит на трех уровнях: физиологическом, психологическом и социальном. На физиологическом уровне адаптация означает способность организма человека поддерживать свои параметры в пределах, необходимых для нормальной жизнедеятельности при изменении внешних условий. На психологическом уровне адаптация обеспечивает нормальную работу всех психических структур при воздействии внешних психологических факторов. Социальная адаптация подразумевает процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды, вид взаимодействия личности с социальной средой [Выготский, 1991].

Обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья предполагает воздействие на все психические и физиологические процессы, решая, таким образом, образовательные, коррекционные, воспитательные и социально-правовые задачи. Эти задачи в большой степени решаются в процессе обучения детей с ограниченными возможностями здоровья в специальных коррекционных школах. Дети осваивают не только необходимую базу образовательной программы (учатся читать, писать, считать), также здесь уделяется большое внимание углубленному обучению детей навыкам трудовой деятельности, социально-бытовой ориентировке, физическому воспитанию ребенка. Однако многие дети с различными нарушениями здоровья обучаются и воспитываются дома, не имея, таким образом, возможности общаться с

другими детьми, интегрироваться в социальную среду. Также в результате домашнего обучения дети очень сильно ограничены в двигательной активности. Они не только не имеют возможности посещать спортивные площадки и залы, но и часто практически не выходят из дома. Это приводит к дефициту естественных потребностей ребенка в движении, игре, общении, эмоциях. При этом изучение передового опыта свидетельствует о том, что создание благоприятных условий для физического развития детей с особыми потребностями способно творить чудеса. Благодаря занятиям спортом люди с ОВЗ успешно интегрируются в общество, приобретают множество друзей и иногда спортивными победами приносят славу своей стране.

В государственной политике развития физической культуры и спорта среди инвалидов безусловный приоритет отдается физкультурно-оздоровительной направленности, массовости его развития и связанному с ними решению задач социально-психологической адаптации, совершенствования двигательной активности, повышения уровня их физического, психического и социального благополучия. Достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях среди инвалидов не может быть самоцелью, оно призвано демонстрировать потенциал их духовных и физических возможностей, пропагандировать физическую культуру и спорт с целью приобщения к ним большего количества людей с ограниченными возможностями. [Пузанов, Лапшин, 1990].

На занятиях физическими упражнениями люди с ограниченными возможностями здоровья включаются в процесс социальной адаптации с помощью мотивации действий, воспитания самоуверенности, повышения самооценки. Адаптивность также проявляется в воспитании социальной активности детей с ограниченными возможностями здоровья [Воронков Воронкова, Никулин, 2016].

По данным федеральной службы государственной статистики в России насчитывается около 12 млн. людей с инвалидностью. 527 тыс. из них – молодые люди в возрасте от 18 до 30 лет. Особенность этого жизненного периода заключается в том, что именно на этот возраст приходится основной этап процесса социализации и интеграции человека во взрослую жизнь.

Социализация - процесс приобщения к социальной жизни, который заключается в усвоении человеком системы знаний, ценностей, норм, установок, образцов поведения, присущих данному обществу, социальной общности, группе. Именно в процессе социализации индивид становится личностью, способной функционировать в данном обществе [Воронков, Воронкова, Сокорев, 2015].

В настоящее время одним из средств приобщения молодежи к физической культуре является комплекс ГТО, который вовлекает не только профессиональных спортсменов, но и всех тех, кто хочет определить уровень своей физической подготовленности.

Как правило, люди с такими проблемами в здоровье мало чему радуются в повседневной жизни и потому они счастливы, когда чувствуют себя нужными и полезными. Когда они наравне со всеми принимают участие в различных мероприятиях или в общественной жизни.

В спортивных соревнованиях особенно ярко проявляется социальная активность, в процессе которой создаются такие социальные ценности, как победа, сопереживание, формируется чувство коллективизма, сопричастности. Спорт для инвалидов - это особый мир отношений и переживаний, который увлекает, сосредотачивает внимание на новых объектах, переключает психическую деятельность, создает разрядку, смену эмоций и настроения [Воронков, Никулина, Загоруйко, Гребцова, 2019].

Многочисленные исследования показывают, что занятия физическими упражнениями оказывают благоприятное воздействие на лиц, имеющих инвалидность. При этом повышаются не только физические показатели, но и психические и социальные составляющие здоровья.

Комплекс ГТО – это одно из средств стимулирования подрастающего поколения к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью формирования и поддержания должного уровня физической подготовленности.

В связи с тем, что лица с ограниченными возможностями здоровья не в состоянии выполнить все нормативы ВФСК ГТО для здоровых людей, НГУ физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта г. Санкт-Петербург разработаны методические рекомендации для оценки физической подготовленности лиц с ограниченными возможностями здоровья. Испытания для лиц с ограниченными возможностями, как правило, соответствуют испытаниям для здоровых людей, но есть некоторые отличия. Так, например, наклон вперед выполняется из положения сидя, а не стоя. Испытание «Метание теннисного мяча в цель с дистанции 6 м» происходит в любом возрасте, а не только в первой возрастной ступени.

Данные рекомендации легли в основу содержательной части фестивалей Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в НИУ «БелГУ» с 2017 по 2020 года. Участники сами выбирали испытания из предложенного методическими рекомендациями перечня.

Формат фестиваля предполагал участие команд из двух человек. При этом первый участник – это студент с ОВЗ, а второй участник – студент, имеющий основную группу здоровья. Такой формат был использован для того, чтобы ребята с ограниченными возможностями здоровья имели поддержку со стороны физически подготовленных партнеров.

Для определения количества участников с ограниченными возможностями было проведено анкетирование, в ходе которого студенты отвечали на вопросы об их отношении к занятиям физкультурой и спортом, а также выбирали виды испытаний, которые они хотели бы выполнить на фестивале комплекса ГТО.

Стать вторыми номерами команд было предложено студентам факультета физической культуры. Более 30 студентов с активной жизненной позицией, имеющих знаки отличия комплекса ГТО, изъявили желание участвовать в фестивале. Их количество оказалось даже больше, чем участников с ограниченными возможностями здоровья.

Взаимодействие участников началось за месяц до фестиваля со знакомства. Студенты факультета физической культуры организовали для своих напарников тренировки по подготовке к выполнению испытаний комплекса ГТО.

Помимо того, что все получили массу ярких эмоций, награды, все участники с ограниченными возможностями здоровья расширили круг общения, в том числе, за счет своих тьюторов ГТО. После первого фестиваля 2017 года практически все участники поддерживали контакты со своими партнерами по команде, и уже на следующих фестивалях участие тем же составом. Под руководством студентов факультета физической культуры, их партнеры по команде посещали бассейн, тренажерные залы, тир и другие спортивные объекты, с целью повысить уровень своей подготовленности к следующим соревнованиям.

12 февраля 2019 года утверждены новые государственные требования комплекса ГТО, которые включают также нормативы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Для людей, которые привыкли скрываться от общества, которые зачастую лишены полноценных социальных контактов и общения со сверстниками, эти фестивали стали настоящим праздником, где они могут почувствовать по отношению к себе не жалость, а равноправное общение.

Благодаря участию в таких фестивалях люди с ограниченными возможностями здоровья находили себе друзей среди здоровых участников, среди других инвалидов и инвалидов, которые профессионально занимаются спортом и являются членами сборных команд России и по их примеру записывались в спортивные секции.

Проведение фестивалей Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья способствует процессу социализации людей, имеющих инвалидность. У них появлялись новые интересы, связанные с занятиями физическими упражнениями, повышалась двигательная активность в результате подготовки к участию в соревнованиях.

В данном пособии представлено два раздела. В первом описаны испытания для различных физических качеств и особенности их выполнения.

Второй раздел полностью посвящен индивидуальным протоколам тестирования. Опыт проведения мероприятий комплекса ГТО показал, что индивидуальные протоколы значительно облегчают подготовку к тестирования как участников, так и судей.

**Раздел 1. ОРГАНИЗАЦИЯ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО
ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**1.1. Порядок организации выполнения испытаний (тестов)
по определению уровня развития физического качества быстроты
(скоростные возможности)**

Бег на 10, 30, 60, 100 метров

*Для лиц с интеллектуальными нарушениями, с нарушением слуха,
с нарушением зрения*

*Для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией
или другими поражениями верхних конечностей*

Для лиц с низким ростом

Для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Требование к месту проведения тестирования. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта, по отдельным дорожкам.

Порядок проведения тестирования. По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию перед линией строго на своей дорожке. Участник не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

По команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» он начинает движение.

Организационно методические особенности поведения тестирования.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно подается визуальный сигнал для начала испытания (например флажками).

Для лиц тотально слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер) и предоставляется две беговые дорожки рядом. Участники стартуют по 2–4 человека. Поможет наиболее эффективнее провести тестирования лента для связки, участники связывают (размещают в ладонь) любой материал (жгут, веревка, шнурок) и приступают к выполнению испытания.

Общие ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега создает помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт);
- пересечение финишной черты помощником (лидером) раньше спортсмена (для лиц тотально слепых).

**Метание теннисного мяча из положения сидя (в коляске)
и метание теннисного мяча из положения стоя (на протезе (протезах))(м)**

Для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

Для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

Для лиц с церебральным параличом

Порядок проведения тестирования. Участники выполняют метание теннисного мяча на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания или коридор шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места с обозначенной линии способом «из-за спины через плечо» правой или левой рукой. На подготовку и выполнение попытки в метании предоставляется 1 мин. Для метания теннисного мяча на дальность используется мяч весом 57 г.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления теннисного мяча. Метание выполняется с использованием личной коляски (на протезе (протезах)).

Общие ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- касание любой частью коляски (тела) обозначенной линии разметки;
- мяч не попал в сектор (коридор);
- участник просрочил время, выделенное на попытку;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи

Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника

Порядок проведения тестирования. Участники выполняют бросок теннисного мяча на стадионе, спортивном зале или любой ровной площадке в коридор шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от подготовленности и функциональных возможностей участников. Бросок выполняется из положения сидя в коляске с места одной или двумя руками любым возможным для участника способом. На подготовку и выполнение попытки в метании предоставляется 1 мин.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы.

Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат.

Организационно методические особенности поведения тестирования. Измерение производится от обозначенной линии метания до места приземления теннисного мяча. Метание выполняется с использованием личной коляски.

Для обеспечения выполнения испытания (теста) участником допускается помощник (волонтер, судья при участниках).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- касание любой частью коляски (тела) обозначенной линии разметки;
- мяч не попал в сектор (коридор);
- участник просрочил время, выделенное на попытку;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

1.2. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития физического качества силы

Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)

Для лиц с интеллектуальными нарушениями, с нарушением слуха, с нарушением зрения

Для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

Для лиц с низким ростом

Требования к месту проведения тестирования. Испытание выполняется в гимнастическом (спортивном) зале или на открытых площадках на перекладине стационарной (с регулируемой высотой).

У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья (включая стул для участника);
- табличка с порядковым номером снаряда;
- магnezия;
- наждачная бумага;
- материя для протирки грифа перекладины;
- разновысокие банкетки (стремьянка) для подготовки перекладины и принятия исходного положения;
- гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

Техника выполнения испытания. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с. Испытание выполняется на большее количество раз. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Организационно методические особенности поведения тестирования.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно подается визуальный сигнал для начала испытания (например флажками).

Для лиц тотально слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер).

Общие ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);
- подбородок участника ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи;

– широкий хват при выполнении исходного положения (*только для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей*);

– при выполнении испытания ноги согнуты в коленных суставах (*только для лиц с низким ростом*).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

*Для лиц с интеллектуальными нарушениями, с нарушением слуха,
с нарушением зрения*

*Для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими
поражениями нижних конечностей*

Для лиц с церебральным параличом

Требования к месту проведения тестирования. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале, на универсальной спортивной площадке или на любой ровной поверхности. Место выполнения испытания может быть огорожено, чтобы участнику никто не мешал в достижении максимального результата.

Техника выполнения испытания. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Организационно методические особенности поведения тестирования.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно может подаваться визуальный сигнал для начала испытания.

Для лиц тотально слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

– нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);

– нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;

– отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;

- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью или сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)

Для лиц с интеллектуальными нарушениями, с нарушением слуха, с нарушением зрения

Для лиц с низким ростом

Требования к месту проведения тестирования. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале, на универсальной спортивной площадке или на любой ровной поверхности. Место выполнения испытания может быть огорожено, чтобы участнику никто не мешал в достижении максимального результата.

Техника выполнения испытания. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор о гимнастическую скамью, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища. Плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Порядок проведения тестирования. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью гимнастической скамьи, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Общие ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела «плечи – туловище – ноги»);
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги» во время выполнения;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)

Для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

Требования к месту проведения тестирования. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной

спортивной площадке. Место выполнения испытания может быть огорожено, чтобы участнику никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук выполняется из исходного положения: сидя в коляске с упором рук на подлокотники коляски, туловище и ноги составляют угол, стопы упираются в подножки коляски.

Порядок проведения тестирования. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Разгибая руки необходимо поднять туловище над сиденьем коляски с согнутыми под углом 90 градусов ногами, затем сгибая руки вернуться в исходное положение, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Для обеспечения выполнения испытания (теста) участником и дополнительной фиксации коляски допускается помощник (волонтер, судья при участниках).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- отсутствие фиксации на 1 с в исходном положении;
- явно видимое неравномерное разгибание рук;
- руки разгибаются в локтях не полностью;
- в ходе выполнения испытания угол между туловищем и ногами участника более 90 градусов;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Рывок гири 16 кг (количество раз)

Для лиц с интеллектуальными нарушениями, с нарушением слуха, с нарушением зрения

Требования к месту проведения тестирования. Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м. Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты).

Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения испытания – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Техника выполнения испытания. За 2 минуты до начала тестирования участник приглашается на помост, при необходимости готовит снаряд и руки для тестирования и встает лицом к судье и принимает

гимнастическую стойку (ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки за спиной).

Порядок проведения тестирования. За 5 секунд до старта производится обратный отсчет времени 5; 4; 3; 2; 1 и подается команда судьи «Старт!». Участник должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 секунды. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации вверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема.

Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать её. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 с. Во время выполнения испытания судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 с.

Если участник оторвет гирю до команды «Старт!», судья останавливает выполнение командой «Стоп!», после чего гиря устанавливается в первоначальное положение. Для начала тестирования судья вновь подает команду «Старт!». При нарушении правил техники рывка судья на помосте подает команду: «Не считать!».

Организационно методические особенности поведения тестирования.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно может подаваться визуальный сигнал для начала испытания.

Испытание прекращается судьей в следующих случаях:

- использование какого-либо приспособления, облегчающего подъем гири, в том числе гимнастических накладок;
- использование канифоли для подготовки ладоней;
- выход за пределы помоста.

Внимание! После прекращения судьей испытания, участник может продолжить выполнение испытания с нулевого отсчета.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- дожим гири;

- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи;
- многократное (более 3 раз) нарушение техники выполнения испытания (техническая неподготовленность).

Участник выполняет испытание (тест) в спортивной форме, позволяющей

судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы), без обуви.

Приседание на двух ногах (количество раз)

Для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей

Для лиц с церебральным параличом

Порядок проведения тестирования. Приседание на двух ногах выполняется из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч, стопы направлены вперед, верхние конечности (протез) вдоль туловища.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Участник выполняет максимальное количество приседаний на двух ногах, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных приседаний.

Техника выполнения испытания (теста). На вдохе участник приседает до прямого угла между голенью и бедром, при этом верхние конечности выводятся вперед. Спина прямая. После приседа на выдохе тестируемый возвращается в исходное положение.

Организационно методические особенности поведения тестирования. Более правильным положение ног является, когда бедро в нижней точки находится в параллели с полом.

Общие ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- пятки во время выполнения приседаний поднимаются от пола;
- остановка во время выполнения приседаний более 3 секунд;
- угол между голенью и бедром составляет более 90°;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи;
- руки упираются в нижние конечности (только для лиц с церебральным параличом);
- колени во время приседаний повернуты в стороны (только для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей).

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)

Для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими

поражениями верхних конечностей

Для лиц с церебральным параличом

Требования к месту проведения тестирования. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке на ровной поверхности. Место выполнения испытания может быть огорожено, чтобы участнику никто не мешал в достижении максимального результата.

Порядок проведения тестирования. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, верхние конечности (протез) в любом свободном удобном положении, лопатки касаются гимнастического мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты помощником к полу.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

В целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник, который в ходе выполнения испытания удерживает ноги участника за ступни и голени.

Общие ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- отсутствие касания лопатками мата;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног;
- остановка выполнения испытания (теста) более 5 с;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.
- отсутствие касания локтями бедер (коленей) (только для лиц с церебральным параличом);
- использование верхних конечностей (протеза) в качестве дополнительной площади опоры (касание пола или мата во время выполнения испытания)(только для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией).

Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)

Для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

Требования к месту проведения тестирования. Вис на согнутых руках выполняется в гимнастическом (спортивном) зале или на открытых площадках на перекладине стационарной с регулируемой высотой (шаг регулирования 15 см). Место выполнения испытания может быть огорожено, чтобы участнику никто не мешал в достижении максимального результата.

У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья (включая коляску для участника);
- табличка с порядковым номером снаряда;
- магнезия;
- наждачная бумага;
- материя для протирки грифа перекладины;
- под перекладиной для обеспечения безопасности участников должен находиться гимнастический мат.

Техника выполнения испытания. Вис на согнутых руках на перекладине выполняется из исходного положения: сидя в коляске, руки на перекладине хватом сверху выпрямлены, кисти рук на ширине плеч, ноги в коляске.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Из хвата перекладины сверху прямыми руками участнику необходимо подтянуться так, чтобы угол в локтевом суставе составлял не более 90 градусов, и зафиксировать это положение туловища на максимально возможное количество секунд. Ноги находятся в любом удобном для участника положении не касаясь коляски (пола). Засчитывается время правильной фиксации виса.

Для обеспечения выполнения испытания (теста) участником допускается помощник (волонтер, судья при участниках).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- руки в исходном положении не выпрямлены;
- угол локтевого сустава участника более 90 градусов;
- ноги участника во время фиксации касаются коляски (пола);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- явно видимое неравномерное сгибание рук при фиксации;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

1.3. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития физического качества гибкость

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)

Для лиц с интеллектуальными нарушениями, с нарушением слуха, с нарушением зрения

Для лиц с односторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей

Для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

Для лиц с церебральным параличом

Для лиц с низким ростом

Требования к месту проведения тестирования. Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы), без обуви.

Наклон выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях и ступнями ног вертикально расположенными вместе с упором (гимнастическая скамейка, тумба или другое специальное оборудование).

Порядок проведения тестирования. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

При выполнении испытания участник совершает два предварительных наклона вперед, направляя верхнюю конечность (протез) вдоль линейки измерения.

При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Результат фиксируется линейкой с нулевым отсчетом в обе стороны от вертикальной линии основания стоп тестируемого.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат до вертикальной линии основания стоп обозначается со знаком «-», после – со знаком «+» (см. рисунок 1).

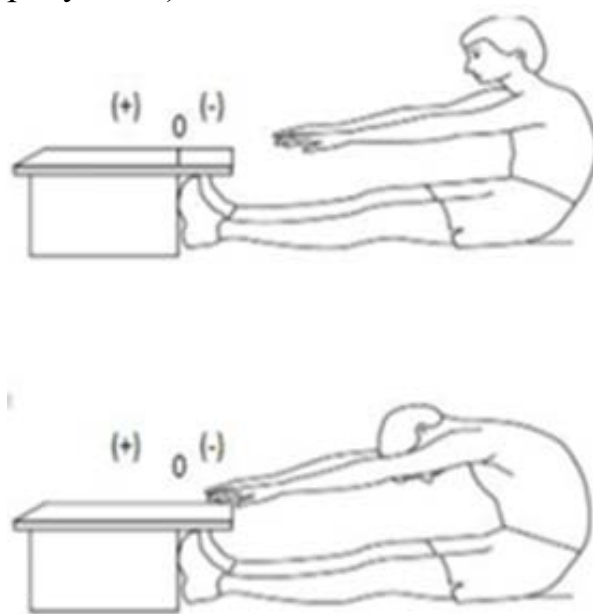


Рис. 1. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами

Общие ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи;
- фиксация результата пальцами одной руки (исключение – лица с односторонней ампутацией верхних конечностей).

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)

Требования к месту проведения тестирования. Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы), без обуви.

Наклон выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях и ступнями ног вертикально расположенными вместе.

На ногах участника размещается произвольная горизонтальная плоскость (например папка–планшет формата А4).

Порядок проведения тестирования. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. При выполнении испытания участник совершает два предварительных наклона вперед, наклоняя голову максимально вперед и вниз, не прижимая подбородок к груди. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует положение в течение 2 секунд для измерения результата.

Результат выполнения испытания фиксируется «отвесом» (измерительная лента с грузом), измеряя вертикальное расстояние от кончика носа участника до нижней точки плоскости, расположенной на ногах участника.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах (см. рисунок 2).

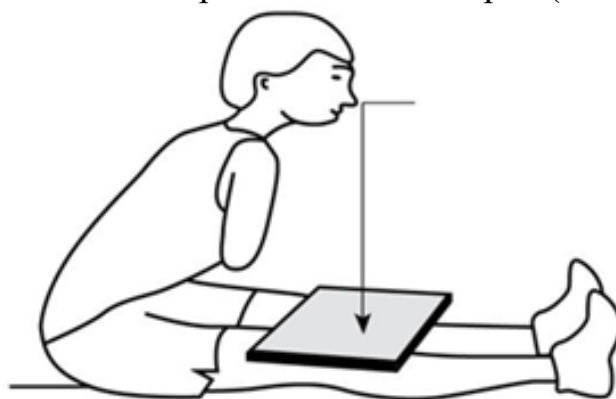


Рис. 2. Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации

Организационно методические особенности поведения тестирования. При касании испытуемого нижней точки плоскости, результат считается максимальным и приравняется к 0.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с;
- в ходе выполнения подбородок участника прижат к груди;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)

Для лиц с церебральным параличом

Для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

Техника выполнения испытания. Испытание (тест) выполняется из любого удобного для участника исходного положения стоя (сидя). Выкрут прямых рук из положения перед собой в положение назад выполняется с использованием гимнастической палки (веревки) при вертикальном положении туловища. Измеряется подвижность в плечевых суставах.

Порядок проведения тестирования. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Участник, взявшись перед собой за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад и фиксирует положение в течение 2 секунд для измерения результата. Подвижность плечевого сустава оценивают в сантиметрах по расстоянию вдоль гимнастической палки (натянутой веревки) между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем лучше показатели гибкости данного сустава.

Организационно методические особенности поведения тестирования. Для облегчения работы судей, гимнастическую палку с обозначенной на ней сантиметровой разметкой перед выполнением испытания необходимо расположить ближе к большим пальцам рук испытуемого, это обеспечит удобное для подсчета результата положение палки после выкрута.

Общие ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- сгибание рук в локтевых суставах;
- веревка во время выполнения испытания не натянута;
- зигзагообразные движения туловищем;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

1.4. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития скоростно–силовых возможностей

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Для лиц с интеллектуальными нарушениями, с нарушением слуха, с нарушением зрения

Для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей

Требования к месту проведения тестирования. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на любой ровной твердой поверхности. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее

сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания.

Порядок проведения тестирования. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. На подготовку и выполнение прыжка (попытки) участнику предоставляется 1 мин.

Организационно методические особенности поведения тестирования.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно может подаваться визуальный сигнал для начала испытания.

Для лиц тотально слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер).

Общие ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка;
- задержка в выполнении прыжка (попытки) более 1 мин.;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Прыжок в длину с разбега (см)

Для лиц с интеллектуальными нарушениями, с нарушением слуха, с нарушением зрения

Требования к месту проведения тестирования. Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания.

Для лиц тотально слепых зона отталкивания представляет собой прямоугольник 1х1,22 м и должна быть подготовлена соответствующим образом для фиксации отпечатка толчковой ноги. Участнику предоставляются три попытки. Все попытки участник выполняет поочередно. В зачет идет лучший результат. Участник может выполнить одну попытку.

Порядок проведения тестирования. Старший судья определяет правильность выполнения прыжка, судьи-измерители измеряют результат или устанавливают планку. Секретарь ведет протокол тестирования.

Участник при выполнении испытания имеет право разметить свой разбег или предоставленными отметками, или собственными, но не вправе делать отметки мелом или краской. Под руководством судей участник имеет право выполнить пробные попытки в зависимости от времени до начала проведения испытаний.

Не разрешается с момента начала проведения испытаний проводить разминку в секторе для прыжков. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Участник приступает к выполнению попытки только по вызову судьи. На подготовку и выполнение попытки в прыжках дается 1 мин.

Отсчет времени начинается с момента вызова участника для выполнения попытки. Между попытками участник имеет право на трех–четырёх минутный перерыв. Если тестируемый умышленно затягивает время выполнения попытки, то он может быть лишен данной попытки. Если в момент выполнения попытки участнику помешали, то судья имеет право предоставить ему заменяющую попытку.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. В зачет идет лучший результат. Отталкивание в прыжках выполняется одной ногой от поверхности бруска или дорожки, не заступая за линию отталкивания. Результаты прыжков измеряются по ближайшей точке следа, оставленного любой частью тела (или руки), по прямой, перпендикулярной к линии измерения.

Организационно методические особенности поведения тестирования.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно подается визуальный сигнал для начала испытания.

Для лиц тотально слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер), чтобы обеспечить акустическую ориентацию во время разбега и правильного позиционирования участника на дорожке разбега.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- не выполнив прыжка, пробежал через брусок или сбоку от него через линию измерения;
- заступ или наступил на линию измерения;
- отталкивание сбоку от бруска;

- во время приземления коснулся любой частью тела о поверхность сектора за пределами бокового края ямы, оказавшись при этом ближе к бруску отталкивания, чем след, оставленный при приземлении;
- после совершения прыжка возвратился назад через яму для приземления;
- при прыжке или разбеге применил любую форму сальто;
- просрочил время, выделенное на попытку;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Метание мяча весом 150 г (м)

*Для лиц с интеллектуальными нарушениями, с нарушением слуха,
с нарушением зрения*

Для лиц с низким ростом

Требования к месту проведения тестирования. Участники выполняют метание мяча весом 150 г на стадионе или любой ровной площадке с обозначенной линией в сектор для метания или коридор шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо» правой или левой рукой. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 мин.

Порядок проведения тестирования. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг. Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Организационно методические особенности поведения тестирования.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно может подаваться визуальный сигнал для начала испытания.

Для лиц тотально слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер).

Общие ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
- участник начал выполнение попытки без команды судьи;
- просрочено время, отведенное на попытку;
- мяч не попал в сектор (только лиц с низким ростом).

Метание теннисного мяча (м)

Для лиц тотально слепых

Требования к месту проведения тестирования. Участники выполняют метание теннисного мяча на дальность на стадионе или любой ровной площадке с обозначенной линией в сектор для метания или коридор шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Для метания теннисного мяча на дальность используется мяч весом 57 г.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
- участник начал выполнение попытки без команды судьи;
- просрочено время, отведенное на попытку

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

Для лиц с интеллектуальными нарушениями, с нарушением слуха, с нарушением зрения

Порядок проведения тестирования. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Организационно методические особенности поведения тестирования.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно может подаваться визуальный сигнал для начала испытания (например флажками).

Для лиц тотально слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер). Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине
количество раз за 15 секунд)**

Для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

Для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей

Порядок проведения тестирования. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются гимнастического мата, нижние конечности (протезы) расположены вместе, ступни прижаты помощником к гимнастическому мату (полу).

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 15 секунд, стремясь коснуться локтями нижних конечностей, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (волонтер, судья при участниках).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- угол наклона туловища по отношению к нижним конечностям составляет 90 градусов и более;
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты за головой «из замка» (только для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей);
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине
(количество раз за 20 секунд)**

Для лиц с церебральным параличом

Для лиц с низким ростом

Порядок проведения тестирования. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки

касаются гимнастического мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты помощником к полу.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 20 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для обеспечения выполнения испытания (теста) участником допускается помощник (волонтер, судья при участниках).

Общие ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты за головой «из замка»;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи;
- смещение таза (поднимание таза) (только для лиц с низким ростом);
- изменение прямого угла согнутых ног (только для лиц с низким ростом);

Удар по футбольному мячу на дальность (м)

*Для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей
Для лиц с церебральным параличом*

Удар по футбольному мячу на дальность выполняется на стадионе или любой ровной площадке в «коридор» шириной 20 м. Удар выполняется с разбега любым способом правой или левой ногой (по выбору участника) по неподвижному мячу с обозначенной линии.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки касания мяча о землю. Участнику предоставляются три попытки для удара любой ногой. В зачет идет лучший результат.

Общие ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- футбольный мяч установлен не на обозначенной линии;
- футбольный мяч не попал в «коридор»;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

1.5. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития координационных способностей

Плавание без учета времени (м)

*Для лиц с интеллектуальными нарушениями, с нарушением слуха,
с нарушением зрения*

*Для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими
поражениями верхних конечностей*

*Для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими
поражениями нижних конечностей*

Для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

Для лиц с церебральным параличом

Требования к месту проведения тестирования. Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (по выбору участника).

Порядок проведения тестирования. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Способ плавания – произвольный. При завершении каждого отрезка дистанции и на финише участник касается стенки (бортика) бассейна или края (границы) специально оборудованного места какой-либо частью тела.

Общие ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

Для лиц с нарушением слуха дополнительно подается визуальный сигнал для начала испытания (например флажками).

Для лиц тотально слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер). Помощнику разрешено передавать сигнал с помощью несловесной инструкции.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- ходьба по дну либо касание дна ногами;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств;
- остановка движения на дистанции;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м (количество попаданий)

*Для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими
поражениями верхних конечностей*

Для лиц с церебральным параличом

Требования к месту проведения тестирования. Испытание (тест) выполняется на стадионе или любой ровной площадке. Квадрат 1,5x1,5 м может размещаться (обозначаться) на стене или изготавливаться любым

другим доступным способом. Нижняя сторона квадрата 1,5x1,5 м размещается на полу, площадь попадания ограничена по трем сторонам («футбольные ворота»).

Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м выполняется с расстояния, установленного государственными требованиями комплекса ГТО (дистанция 2 или 3 м) для соответствующих ступеней.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Порядок проведения тестирования. Удар выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой (по выбору участника) с обозначенной линии. Мяч посылают в квадрат 1,5x1,5 м по воздуху или по земле.

Учитывается количество попаданий в квадрат. Количество попыток устанавливается государственными требованиями комплекса ГТО (5 или 10) для соответствующих ступеней.

Для выполнения испытания (теста) рекомендуется использовать мяч для игры в футбол.

Общие ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- мяч установлен не на обозначенной линии;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»

Для лиц с нарушением слуха

Для лиц с низким ростом

Требования к месту проведения тестирования. Стрельба выполняется участниками по мишени № 8 на дистанции 10 м. Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – 10 минут. Время на подготовку – 3 мин.

Внимание! Стрельба с упора для винтовки выполняется участниками третьей ступени (лица с поражением нижних конечностей) и третьей – девятой ступеней (лица с низким ростом) государственных требований комплекса ГТО. В качестве оружия могут применяться пневматические винтовки с прицельным приспособлением открытого типа (прицельная планка, пеньковая мушка), с дульной энергией до 7,5 Дж, весом до 4 кг. В качестве оружия могут применяться пневматические винтовки с диоптрическим прицельным приспособлением, с дульной энергией до 7,5 Дж, весом до 5,5 кг.

Порядок проведения тестирования. Судья при участниках на исходном рубеже формирует первую (очередную) смену участников тестирования, проводит инструктаж по безопасности, порядке и правилам выполнения теста и команд руководителя стрельбы. (Рекомендуется оснастить исходный рубеж соответствующими плакатами).

По команде руководителя стрельбы «Очередная смена – приготовиться!» участники подходят к оператору, предъявляют свои учетные карточки.

Оператор дает указание участникам – какие огневые позиции (номера щитов) они должны занять по команде руководителя стрельбы и заносит соответствующую информацию в компьютер.

Участники становятся напротив своих огневых позиций и по команде руководителя стрельбы «Занять огневые позиции!», «Прицеливаться!» и «Без команды не стрелять!» занимают соответствующие оборудованные места для стрельбы, берут оружие (макеты) и прицеливаются в мишени, не касаясь спускового крючка.

Руководитель стрельбы оценивает правильность изготовления, принятой участниками, и, в случае необходимости, вносит индивидуальные коррективы.

Оператор в это время контролирует работоспособность оборудования на каждой огневой позиции и оценивает правильность прицеливания участниками по изображению соответствующей отметки (информации) на экране компьютера. В случае необходимости совместно с руководителем стрельбы вносит индивидуальные коррективы в изготовление и прицеливание.

Руководитель стрельбы подает команду «Три пробных выстрела! Огонь!».

Оператор одновременно инициирует на компьютере начало отсчета времени на пробные выстрелы. По окончании времени, отведенного на пробные выстрелы или выполнение пробных выстрелов всеми участниками смены, оператор сигнализирует (говорит) руководителю стрельбы, и тот подает участникам команду «Отбой!».

По команде «Отбой!» участники должны положить макет оружия стволом, направленным в сторону линии мишеней.

По результатам пробных выстрелов компьютерный комплекс автоматически или оператор вручную вводит индивидуальные поправки (в случае необходимости – после консультации с участником) по средней точке попадания пробных выстрелов.

После ввода поправок для всех участников в смене руководитель стрельбы подает команду «Пять зачетных выстрелов!», «Приготовиться!», «Без команды не стрелять!». После этого оператор инициирует начало

отсчета времени на зачетные выстрелы в компьютере, и по его сигналу руководитель стрельбы дает команду

«Огонь!». По завершении последнего зачетного выстрела в смене или по окончании времени, отведенного на зачетные выстрелы, оператор сигнализирует руководителю стрельбы, и тот подает команду «Прекратить стрельбу! Положить оружие!». По команде руководителя стрельбы «Смена, встать! Покинуть огневой рубеж!» участники поднимаются и покидают огневой рубеж.

Общие ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- оружие заряжено участником без команды руководителя стрельбы (судьи);
- участник произвел выстрел без команды руководителя стрельбы (судьи);
- участник нарушил одно из указанных требований к участникам испытания.

Бросок теннисного мяча в корзину на полу (количество попаданий)

Для лиц с церебральным параличом

Требования к месту проведения тестирования. Испытание (тест) выполняется в спортивном зале, на стадионе или любой ровной площадке из исходного положения сидя (стоя) с обозначенной линии.

Бросок теннисного мяча выполняется участником руками любым возможным способом в установленную на полу (тумбе) корзину с расстояния, утвержденного государственными требованиями комплекса ГТО (дистанция 1 или 2 м) для соответствующих ступеней. Верхний край корзины может быть расположен на расстоянии от пола не более 60 см. Диаметр верхнего края (кольца) корзины должен быть равен диаметру баскетбольного кольца (45 см).

Порядок проведения тестирования. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Для выполнения испытания (теста) используется мяч весом 57 г.

Участнику предоставляется право выполнить определенное количество бросков, утвержденных государственными требованиями комплекса ГТО (5 или 10) для соответствующих ступеней. Засчитывается количество попаданий в установленную на полу корзину.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- касание участником (заступ) обозначенной линии;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Метание теннисного мяча в цель (в озвученную цель)

Для всех лиц

Требования к месту проведения тестирования. Метание теннисного мяча в цель или в озвученную цель выполняется с обозначенной линии с расстояния, установленного государственными требованиями комплекса ГТО в закрепленный на стене (или другим способом) гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Порядок проведения тестирования. Участнику предоставляется право выполнить определенное количество бросков в соответствии со ступенями, установленное государственными требованиями комплекса ГТО для соответствующих нозологических групп. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Организационно методические особенности поведения тестирования.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно может подаваться визуальный сигнал для начала испытания (например флажками).

Для лиц тотально слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер). Вместо линии для метания можно использовать гимнастический мат, с его помощью участник нащупает линию, что в дальнейшем исключит возможность заступа.

Для лиц с нарушением зрения после команды судьи перед каждым броском подается звуковой сигнал, обозначающий местоположение мишени (длительность сигнала от 3 до 5 секунд). Озвученная мишень может быть оборудована с помощью колокольчика и веревки соответствующей длины, позволяющей уверенно и беспрепятственно управлять звуком, или с помощью любого другого источника звукового сигнала. В качестве инвентаря, возможно использование обруча с яркой тканью, для более эффективного выполнения испытания.

Внимание! Источник звукового сигнала должен размещаться за мишенью по направлению выполнения броска участником испытания.

Техника выполнения испытания. Описание техники выполнения испытания приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Исходное положение – участник стоит лицом к мишени в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед–вниз. Отводя правую руку вправо–назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую,

выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом. Допускается выполнение метания левой рукой.

Общие ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- участник совершил заступ за линию метания;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Плавание без учета времени (м)

Для лиц с церебральным параличом

Для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

Для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

Требования к месту проведения тестирования. Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (по выбору участника).

Порядок проведения тестирования. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Способ плавания – произвольный. При завершении каждого отрезка дистанции и на финише участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места какой-либо частью тела.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- ходьба по дну либо касание дна ногами;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств;
- остановка движения на дистанции;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

1.6. Порядок организации выполнения испытаний (тестов) по определению уровня развития физического качества выносливости

Смешанное передвижение на 500 м (1000 м) (мин, с)

Для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей

Для лиц с низким ростом

Требования к месту проведения тестирования. Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение проводится по беговой дорожке стадионе или любой ровной местности. Группа участников

выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

Порядок проведения тестирования. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. Участникам первой ступени рекомендуется начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с. Одновременно стартует не более 10 человек.

Общие ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега создает помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

Бег на 800, 600, 400, 200 метров (мин, с)

Для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей

Требования к месту проведения тестирования. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

Порядок проведения тестирования. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами не более 400 метров, что позволит видеть всех участников и при необходимости вовремя оказать медицинскую помощь. Количество участников в одном забеге не более 10 человек.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега создает помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)

Для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей

Для лиц с низким ростом

Требования к месту проведения тестирования. Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение проводится по слабопересеченной местности на установленные государственными требованиями комплекса ГТО дистанции. Место старта и финиша может находиться на стадионе. Начинать испытание можно как с позиции низкого, так и высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет или показывает свой номер.

Порядок проведения тестирования. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от физической подготовленности и самочувствия.

Участникам первой ступени рекомендуется начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу.

При чередовании бега и ходьбы на различных отрезках дистанции целесообразно варьировать таким образом, чтобы ровные участки и пологие спуски можно преодолевать бегом, а подъемы шагом.

При беге под гору следует сохранять прямолинейное (вертикальное) положение туловища, ногу ставить загребаящим движением сверху–вниз под себя, исключая «натывание» на нее. Максимальное количество участников в забеге не более 10 человек.

Общие ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время передвижения создает помехи другому тестируемому;
- остановка (прекращение движения) участника на 1 мин и более;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт).

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)

Для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей

Для лиц с низким ростом

Требования к месту проведения тестирования. Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности на установленные

государственными требованиями комплекса ГТО дистанции. Место старта и финиша может находиться на стадионе.

Следует избегать пересечения трассы кросса с дорогами, сложными препятствиями (глубокие канавы, опасные спуски, густой кустарник и пр.). Прежде чем приступить к выбору и разметке дистанции, следует согласовать район проведения, расположение старта и финиша, намеченные трассы, пути подъезда и места стоянок автомашин. После этого бригада судей во главе с начальником дистанции проводят предварительный выбор трассы, ее измерение и определяют место старта и финиша.

Кросс может проводиться по замкнутому маршруту (старт и финиш в одном месте) или по разомкнутому (со стартом и финишем в разных местах) в один или несколько кругов различной протяжённости. Трассы не должны проходить вдоль шоссе, улиц и дорог с интенсивным движением транспорта или пешеходов.

Начальник дистанции совместно с судьейским корпусом окончательно определяют площадки для стартов и финишей, места сбора участников перед стартами, места для размещения и работы судьейских бригад, медицинской службы.

Далее производится окончательное измерение трасс, которые затем размечаются разноцветными флажками с обеих сторон.

Маркированная трасса представляет собой замкнутый круг или «петлю» определённой длины (желательно кратной 100 м) с отметками через каждые 50–100 м, шириной не менее 5 метров.

В соответствии с числом участников место сбора участников, стартовая площадь, сама трасса и финишный участок должны быть достаточно широкими, чтобы обеспечить свободное движение групп участников. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет или показывает свой номер.

Порядок проведения тестирования. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Результат фиксируется по финишированию участника.

Одновременно стартует не более 20 человек.

Внимание! Остановка движения участника на 1 мин и более при выполнении испытания без учета времени считается окончанием дистанции (окончанием выполнения испытания).

Общие ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

– неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;

- остановка (прекращение бега) участника на дистанции на 1 мин и более;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт)

Удержание медицинбола 1 кг (0,5 кг) на вытянутых руках и удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)

Для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

Для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

Требования к месту проведения тестирования. Удержание медицинбола весом 1 кг выполняется на вытянутых перед собой руках из положения сидя (стоя), в любом удобном для участника положении. Руки вытянуты вперед в горизонтальном положении по отношению к полу, образуя угол 90 градусов между руками и туловищем.

Порядок проведения тестирования. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Участник выполняет одну попытку. В зачет идет результат в секундах.

Общие ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- сгибание рук в локтевом суставе во время выполнения испытания;
- уменьшение–увеличение угла между руками и туловищем (опускание–поднимание рук);
- использование дополнительной опоры для удержания рук в горизонтальном положении по отношению к полу;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Передвижение в коляске (без учета времени, м) и передвижение на протезе (протезах) и в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)

Для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

Для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

Для лиц с церебральным параличом

Требования к месту проведения тестирования. Передвижение выполняется по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м. Уклон дорожки в направлении передвижения не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Порядок проведения тестирования. Передвижение выполняется на личной коляске (протезе (протезах)) тестируемого или коляске, предоставленной центром тестирования (при наличии).

Участники выстраиваются за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта.

После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

При передвижении участникам запрещается наступать (на коляске наезжать) на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется в метрах, пройденных участником от старта до финиша. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами не более 400 метров, что позволит видеть всех участников и при необходимости вовремя оказать медицинскую помощь. Одновременно стартуют не более 4 человек.

Общие ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время передвижения уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- остановка участника на дистанции до финиша;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Бег (без учета времени, м)

Для лиц с церебральным параличом

Требования к месту проведения тестирования. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Бег выполняется с высокого старта по отдельным дорожкам.

Порядок проведения тестирования. По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Участник не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» он начинает движение.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами или прямой отрезок пути не более 300 метров, что позволит видеть всех

участников и при необходимости вовремя оказать медицинскую помощь. Одновременно стартуют не более 6 человек.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- остановка участника на дистанции до финиша;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт).

Скандинавская ходьба (без учета времени)

Для лиц с низким ростом

Требования к месту проведения тестирования. Испытание выполняется без учета времени на установленную дистанцию в соответствии с государственными требованиями комплекса ГТО для соответствующих ступеней.

Скандинавская (северная) ходьба проводится по пересеченной местности.

Дистанции для участников прокладываются на дорожках парков, лесопарков по ровной или слабопересеченной местности. После измерения дистанции и определения трассы она с обеих сторон размечается флажками, гирляндами, лентами шириной не менее 5 метров.

Старт и финиш лучше организовать в одном месте. Соответственно на старте должен быть широкий коридор до 10–15 метров.

Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет или показывает свой номер.

Порядок проведения тестирования. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение.

Техника выполнения испытания. Выполнение испытания представляет собой ходьбу с палками по структуре движения напоминающую ходьбу на лыжах. Палка держится за рукоятку, дополнительно на запястье одевается петля, которая позволяет не выронить палку.

Цикл движения включает в себя чередование отталкивания ногой и противоположной рукой. В фазе переноса ноги одновременно выносятся противоположная рука с палкой и в момент контакта ноги с опорой устанавливается конец палки на грунт под острым углом к горизонту в сторону движения. В это время начинается давление на палку, облегчая отталкивание ногой.

Участники объединяются в заходе с учетом возраста, пола, физической подготовленности.

Максимальное количество участников в одном заходе не более 20 человек.

При необходимости участникам для выполнения испытания предоставляются палки. Высота палок подбирается исходя из роста участника. Формула для определения высоты палок рассчитывается путем умножения рост человека в сантиметрах на величину коэффициента 0,68 (± 5 см).

Внимание! Остановка движения участника на 1 мин и более при выполнении испытания без учета времени считается окончанием дистанции (окончанием выполнения испытания).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела;
- участник во время испытания создает помехи другому тестируемому;
- остановка на дистанции при выполнении испытания на 1 мин и более.

Плавание без учета времени (м)

*Для лиц с интеллектуальными нарушениями, с нарушением слуха,
с нарушением зрения*

Для лиц с низким ростом

Требования к месту проведения тестирования. Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (по выбору участника).

Порядок проведения тестирования. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Способ плавания – произвольный. При завершении каждого отрезка дистанции и на финише участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места какой-либо частью тела.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- ходьба по дну либо касание дна ногами;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств;
- остановка движения на дистанции;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м

Для лиц с интеллектуальными нарушениями, с нарушением слуха

Требования к месту проведения тестирования. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет или показывает свой номер.

Порядок проведения тестирования. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Количество участников в одном забеге на дистанцию 1000–2000 м составляет не более 15 человек, 3000 м – не более 20 человек.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно подается визуальный сигнал для начала испытания (например флажками).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега создает помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!», выстрела (сигнала).

Смешанное передвижение

Для лиц с интеллектуальными нарушениями, с нарушением слуха

Требования к месту проведения тестирования. Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение проводится на стадионе или любой ровной местности. Испытание выполняется на установленную дистанцию без учета времени или на время в соответствии со ступенями государственных требований комплекса ГТО для соответствующих нозологических групп.

Порядок проведения тестирования. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет или показывает свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение.

Техника выполнения испытания. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от

самочувствия. Участникам первой ступени рекомендуется начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу, для старших возрастных групп целесообразно начинать испытание с ходьбы, затем можно увеличить частоту шагов и перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии на бег. Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек. Для лиц с нарушением слуха дополнительно подается визуальный сигнал для начала испытания (например флажками). Для лиц тотально слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер).

Внимание! Остановка движения участника при выполнении испытания без учета времени считается окончанием дистанции (окончанием выполнения испытания).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!», выстрела (сигнала);
- участник во время испытания создает помехи другому тестируемому;
- пересечение финишной черты помощником (лидером) раньше спортсмена;
- остановка на дистанции при выполнении испытания без учета времени.

Скандинавская ходьба

Для лиц с интеллектуальными нарушениями, с нарушением слуха, с нарушением зрения

Требования к месту проведения тестирования. Испытание выполняется на установленную дистанцию без учета времени или на время в соответствии со ступенями государственных требований комплекса ГТО для соответствующих нозологических групп. Скандинавская ходьба проводится по пересеченной местности. Дистанции для участников прокладываются на дорожках парков, лесопарков по ровной или слабопересеченной местности. После измерения дистанции и определения трассы она с обеих сторон размечается флажками, гирляндами, лентами шириной не менее 5 метров. Старт и финиш лучше организовать в одном месте. Соответственно на старте должен быть широкий коридор до 10–15 метров.

Порядок проведения тестирования. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет или показывает свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение.

Техника выполнения испытания. Выполнение испытания представляет собой ходьбу с палками по структуре движения напоминающую ходьбу на лыжах. Палка держится за рукоятку, дополнительно на запястье одевается петля, которая позволяет не выронить палку. Цикл движения включает в себя чередование отталкивания ногой и противоположной рукой. В фазе переноса ноги одновременно выносятся противоположная рука с палкой и в момент контакта ноги с опорой устанавливается конец палки на грунт под острым углом к горизонту в сторону движения. В это время начинается давление на палку, облегчая отталкивание ногой. Участники объединяются в заходе с учетом возраста, пола, физической подготовленности и нозологической группы. Максимальное количество участников в одном заходе не более 20 человек. При необходимости участникам для выполнения испытания предоставляются палки. Высота палок подбирается исходя из роста участника. Формула для определения высоты палок рассчитывается путем умножения рост человека в сантиметрах на величину коэффициента 0,68 (± 5 см).

Организационно методические особенности поведения тестирования.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно подается визуальный сигнал для начала испытания (например флажками).

Для лиц тотально слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер).

Внимание! Остановка движения участника при выполнении испытания без учета времени считается окончанием дистанции (окончанием выполнения испытания).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела;
- участник во время испытания создает помехи другому тестируемому;
- пересечение финишной черты помощником (лидером) раньше спортсмена;
- остановка на дистанции при выполнении испытания без учета времени на 1 мин и более.

Бег на лыжах или передвижение на лыжах

Для лиц с интеллектуальными нарушениями, с нарушением слуха, с нарушением зрения

Требования к месту проведения тестирования. Испытание выполняется на установленную дистанцию без учета времени или на время в соответствии со ступенями государственных требований комплекса ГТО для соответствующих нозологических групп. Бег на лыжах выполняется свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра

местах в соответствии с приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно–эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189. Передвижение на лыжах может выполняться любым удобным для участника способом в прогулочном темпе.

Порядок проведения тестирования. При организации масс–старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 с и т.д.). Помощник стартера называет участника, тот называет или показывает свой номер. По команде «На старт!» участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

Организационно методические особенности поведения тестирования.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно подается визуальный сигнал для начала испытания (например флажками).

Для лиц тотально слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер).

Внимание! Остановка движения участника при выполнении испытания без учета времени считается окончанием дистанции (окончанием выполнения испытания).

Участник считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка. Все результаты остаются предварительными до того, пока не проверены листки контроллеров.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!», выстрела (сигнала);
- участник во время испытания создает помехи другому тестируемому;
- остановка на дистанции при выполнении испытания без учета времени на 1 мин и более.

Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)

Для лиц с интеллектуальными нарушениями, с нарушением слуха, с нарушением зрения

Требования к месту проведения тестирования. Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности на установленные

государственными требованиями комплекса ГТО дистанции. Место старта и финиша может находиться на стадионе.

Следует избегать пересечения трассы кросса с дорогами, сложными препятствиями (глубокие канавы, опасные спуски, густой кустарник и пр.). Прежде чем приступить к выбору и разметке дистанции, следует согласовать район проведения, расположение старта и финиша, намеченные трассы, пути подъезда и места стоянок автомашин. После этого бригада судей во главе с начальником дистанции проводят предварительный выбор трассы, ее измерение и определяют место старта и финиша. Кросс может проводиться по замкнутому маршруту (старт и финиш в одном месте) или по разомкнутому (со стартом и финишем в разных местах) в один или несколько кругов различной протяжённости. Трассы не должны проходить вдоль шоссе, улиц и дорог с интенсивным движением транспорта или пешеходов.

Начальник дистанции совместно с судейским корпусом окончательно определяют площадки для стартов и финишей, места сбора участников перед стартами, места для размещения и работы судейских бригад, медицинской службы. Далее производится окончательное измерение трасс, которые затем размечаются разноцветными флажками, гирляндами с обеих сторон. Маркированная трасса представляет собой замкнутый круг или «петлю» определённой длины (желательно кратной 100 м) с отметками через каждые 50–100 м, шириной не менее 5 метров. В соответствии с числом участников место сбора участников, стартовая площадь, сама трасса и финишный участок должны быть достаточно широкими, чтобы обеспечить свободное движение групп участников.

Порядок проведения тестирования. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет или показывает свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Результат фиксируется по финишированию участника. Одновременно стартует не более 20 человек.

Организационно методические особенности поведения тестирования.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно подается визуальный сигнал для начала испытания (например флажками).

Для лиц тотально слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер).

Внимание! Остановка движения участника при выполнении испытания без учета времени считается окончанием дистанции (окончанием выполнения испытания).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела;
- пересечение финишной черты помощником (лидером) раньше спортсмена;
- остановка на дистанции при выполнении испытания без учета времени на 1 мин и более.

Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени)

Для лиц с интеллектуальными нарушениями, с нарушением слуха, с нарушением зрения

Требования к месту проведения тестирования. Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение проводится по слабопересеченной местности на установленные государственными требованиями комплекса ГТО дистанции. Место старта может находиться на стадионе. Начинать испытание можно как с позиции низкого, так и высокого старта.

Порядок проведения тестирования. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет или показывает свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

Организационно методические особенности поведения тестирования.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно подается визуальный сигнал для начала испытания (например флажками).

Внимание! Остановка движения участника при выполнении испытания без учета времени считается окончанием дистанции (окончанием выполнения испытания).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела;
- остановка на дистанции при выполнении испытания без учета времени на 1 мин и более.

Плавание без учета времени или плавание на 50 м (мин, с)

Для лиц с интеллектуальными нарушениями, с нарушением слуха, с нарушением зрения

Требования к месту проведения тестирования. Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (по выбору участника).

Порядок проведения тестирования. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Способ плавания – произвольный. При завершении каждого отрезка дистанции и на финише участник касается стенки (бортика) бассейна или края (границы) специально оборудованного места какой-либо частью тела.

Организационно методические особенности поведения тестирования.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно подается визуальный сигнал для начала испытания (например флажками).

Для лиц тотально слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер). Помощнику разрешено передавать сигнал с помощью несловесной инструкции.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- ходьба по дну либо касание дна ногами;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств;
- остановка движения на дистанции;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Прыжки на месте (количество раз)

Для лиц тотально слепых

Требования к месту проведения тестирования. Тестирование участников проводится в гимнастическом (спортивном) зале, на универсальной спортивной площадке или любой ровной твердой поверхности. Место выполнения испытания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью и может быть огорожено, чтобы участнику никто не мешал в достижении максимального результата.

Порядок проведения тестирования. При выполнении прыжков на месте ноги участника могут быть вместе либо на ширине плеч, ступни параллельно. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Одновременным толчком двух ног выполняется максимальное количество прыжков на месте вверх с отрывом двух ног от поверхности. Мах руками допускается.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Бег на месте (мин, с)

Для лиц тотально слепых

Требования к месту проведения тестирования. Тестирование проводится на любой ровной площадке размером не менее 2х2 м. Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определить одновременную работу рук и ног.

Порядок проведения тестирования. По команде «На старт!» участник должен встать на позицию для выполнения испытания (теста). По команде «Внимание!» участник должен зафиксировать стартовое (неподвижное) положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. После команды стартера «Марш!» участник выполняет бег на месте. Участники стартуют по 1 человеку. Для выполнения участником испытания (теста) привлекается помощник (лидер).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега на месте выходит за границы площадки;
- при выполнении испытания (теста) переход на ходьбу;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)

Для лиц с интеллектуальными нарушениями, с нарушением слуха

Требования к месту проведения тестирования. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются гимнастического мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Порядок проведения тестирования. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Организационно методические особенности поведения тестирования.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно подается визуальный сигнал для начала испытания (например флажками). Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер

(коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Также при необходимости для обеспечения выполнения испытания (теста) может привлекаться помощник (волонтер, судья при участниках).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног;
- остановка выполнения испытания (теста) более 5 с;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Раздел 2.

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРОТОКОЛЫ ТЕСТИРОВАНИЯ
ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ НОЗОЛОГИЧЕСКИХ ГРУПП**

2.1. Индивидуальные протоколы тестирования для лиц с интеллектуальными нарушениями

**Н.1. – лица с интеллектуальными нарушениями
I (6-8 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 30 м (с)						7,5	7,1	6,8
Выносливость					Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)						8.05	7.35	7.05
					Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)					1.0	1.2	1.5	
					Бег на лыжах на 1 км (мин, с)				9.35	9.15	9.00		
Сила					Бег на лыжах (без учета времени, км)						1	1.2	1.5
					Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)					2	4	6	
Гибкость					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+1	+3	+4
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)					88	92	100	
Скоростно-силовые возможности					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						15	18	21
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)					1	2	3	
Координационные возможности					Плавание без учета времени (м)						4	6	10

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.1. – лица с интеллектуальными нарушениями
II (9-10 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы							
											Бронза	Серебро	Золото					
Физические качества	Скоростные возможности				Бег на 30 м (с)							7,0	6,8	6,4				
					Бег на 60 м (с)										13,2	12,9	12,5	
					Бег на 1000 м (мин, с)											7,20	6,55	6,20
					Бег на лыжах на 1 км (мин, с)											8,55	8,25	7,55
Выносливость					Бег на лыжах (без учета времени, км)							1,5	1,8	2				
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)											1,5	1,8	2
Сила					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							3	5	7				
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)											+2	+4	+8
Гибкость					Прыжок в длину с разбега (см)							142	168	202				
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)										98	108	118	
					Метание мяча весом 150 г (м)										8	10	16	
Скоростно-силовые возможности					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)							18	20	24				
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)										2	3	4	
Координационные возможности					Плавание без учета времени (м)							6	10	12				

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.1. – лица с интеллектуальными нарушениями
III (11-12 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы							
											Бронза	Серебро	Золото					
Физические качества	Скоростные возможности				Бег на 30 м (с)							6,8	6,4	6,0				
					Бег на 60 м (с)										12,8	12,4	12,0	
					Бег на 1500 м (мин, с)											10,10	9,46	8,20
					Бег на 2000 м (мин, с)											13,56	13,15	11,52
					Бег на лыжах на 2 км (мин, с)											15,32	15,12	14,20
Выносливость					Бег на лыжах (без учета времени, км)							1,5	2	2,5				
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)										1,5	2	2,5	
					Плавание без учета времени (м)										15	20	25	
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)										5	7	10	
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)										+4	+6	+10	
Сила	Гибкость				Прыжок в длину с разбега (см)							198	202	238				
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)										108	118	128	
					Метание мяча весом 150 г (м)										12	12	20	
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)										20	26	30	
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)										4	6	8	

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.1. – лица с интеллектуальными нарушениями
IV (13-15 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы						
											Бронза	Серебро	Золото				
Физические качества	Скоростные возможности				Бег на 30 м (с)							6,4	6,0	5,7			
					Бег на 60 м (с)									12,4	12,0	11,6	
					Бег на 2000 м (мин, с)										13,10	12,50	11,34
					Бег на лыжах на 3 км (мин, с)										23,00	22,15	20,10
					Бег на лыжах (без учета времени, км)										1	3	4
Выносливость					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)							2	2,5	3			
					Плавание без учета времени (м)										25	35	50
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)										6	8	12
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)										+5	+8	+12
					Прыжок в длину с разбега (см)										208	228	262
Сила	Гибкость				Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							112	126	152			
					Метание мяча весом 150 г (м)									14	19	22	
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)										22	28	34
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)										5	7	8
					Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств												

**Н.1. – лица с интеллектуальными нарушениями
V (16-17 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
											Бронза	Серебро	Золото	
Физические качества														
Скоростные возможности														
					Бег на 30 м (с)							6,1	5,8	5,4
					Бег на 60 м (с)							12,0	11,8	11,2
					Бег на 100 м (с)							18,2	18,0	17,4
					Бег на 2000 м (мин, с)							12,45	12,15	11,00
					Бег на лыжах на 3 км (мин, с)							22,10	21,25	19,15
Выносливость														
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)							2	2,5	3
Сила														
					Плавание без учета времени (м)							30	40	50
					Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							7	10	13
Гибкость														
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							+6	+10	+14
Скоростно-силовые возможности														
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							222	242	302
					Метание мяча весом 150 г (м)							126	144	162
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)							18	22	28
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							15	20	30
Координационные возможности														
					Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств							6	7	9

**Н.1. – лица с интеллектуальными нарушениями
VI (18-24 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы						
											Бронза	Серебро	Золото				
Физические качества	Скоростные возможности				Бег на 30 м (с)							6,2	6,0	5,6			
					Бег на 60 м (с)									11,9	11,6	11,0	
					Бег на 100 м (с)										18,2	18,0	17,4
					Бег на 2000 м (мин, с)										13,40	12,55	12,05
					Бег на лыжах на 3 км (мин, с)										22,45	21,40	19,20
Выносливость					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)							2	2,5	3			
					Плавание без учета времени (м)										40	50	75
Сила					Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							8	11	14			
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)										+8	+10	+14
Гибкость					Прыжок в длину с разбега (см)							235	260	280			
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)									148	162	180	
					Метание мяча весом 150 г (м)									20	26	32	
Скоростно-силовые возможности					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)							18	22	32			
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)									12	14	16	

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.1. – лица с интеллектуальными нарушениями
VI (25-29 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы							
											Бронза	Серебро	Золото					
Физические качества	Скоростные возможности				Бег на 30 м (с)							6,7	6,5	5,8				
					Бег на 60 м (с)										12,2	11,8	11,2	
					Бег на 100 м (с)											19,2	18,8	17,6
					Бег на 2000 м (мин, с)											14,44	13,58	12,55
					Бег на лыжах на 3 км (мин, с)											22,55	21,50	19,25
Выносливость					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)							2	2,5	3				
					Плавание без учета времени (м)											50	60	75
Сила					Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							7	10	12				
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)											+6	+8	+12
Гибкость					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							140	158	176				
					Метание мяча весом 150 г (м)										16	22	28	
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)											20	24	30
Скоростно-силовые возможности					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)							13	15	18				
					Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств													

**Н.1. – лица с интеллектуальными нарушениями
VII (30-34 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
Физические качества													
Скоростные возможности													
					Бег на 30 м (с)						7,7	7,4	6,2
					Бег на 60 м (с)						13,4	13,0	12,4
					Бег на 2000 м (мин, с)						15,08	14,49	13,30
					Бег на лыжах на 3 км (мин, с)						24,15	25,02	22,12
Выносливость													
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						3	4	5
Сила													
					Плавание без учета времени (м)						50	60	75
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						4	6	11
Гибкость													
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+4	+6	+11
Скоростно-силовые возможности													
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						130	140	160
					Метание мяча весом 150 г (м)						14	18	26
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						16	20	28
Координационные возможности													
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						13	15	18

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.1. – лица с интеллектуальными нарушениями
VII (35-39 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с) Бег на 60 м (с) Бег на 2000 м (мин, с) Бег на лыжах на 3 км (мин, с)							7,9	7,6	6,8
					Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) Плавание без учета времени (м) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							13,5	13,2	12,2
					Сила	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Метание мяча весом 150 г (м)							15,58	15,02	13,40
					Гибкость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)							26,00	24,18	23,00
					Скоростно-силовые возможности								2	2,5	3
					Координационные возможности								30	50	60
					Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств								3	5	10
													+4	+6	+10
													122	132	148
													10	14	20
													16	20	26
													12	14	18

**Н.1. – лица с интеллектуальными нарушениями
VIII (40-44 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
Скоростные возможности	Бег на 30 м (с)										8,9	8,6	6,9
	Бег на 60 м (с)										14,0	13,4	12,6
Выносливость	Бег на 2000 м (мин, с)										17.35	16.08	14.35
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)										39.24	38.45	34.42
Сила	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)										1	1.5	2
	Плавание на 50 м (мин, с)										2.10	1.54	1.40
Гибкость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)										3	4	8
	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)										+2	+3	+9
Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)										122	138	154
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)										12	14	20
Координационные возможности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)										12	14	17

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.1. – лица с интеллектуальными нарушениями
VIII (45-49 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
											Бронза	Серебро	Золото	
Физические качества														
Скоростные возможности														
					Бег на 30 м (с)							8,9	8,4	7,0
					Бег на 60 м (с)							14,8	14,1	13,0
					Бег на 2000 м (мин, с)							18,44	17,38	14,35
					Бег на лыжах на 3 км (мин, с)							39,58	39,04	35,05
Выносливость														
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)							1	1,5	2
Сила														
					Плавание на 50 м (мин, с)							2,15	2,05	1,55
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							3	4	8
Гибкость														
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							+2	+3	+5
Скоростно-силовые возможности														
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							120	130	145
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)							9	11	18
Координационные возможности														
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)							11	13	17

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.1. – лица с интеллектуальными нарушениями
IX (50-54 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 2000 м (мин, с)						21.50	19.55	17.22
					Бег на лыжах на 2 км (мин, с)						28.50	27.45	25.10
Выносливость					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						1	1.5	2
					Плавание без учета времени (м)						25	30	40
Сила					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						2	3	6
Гибкость					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+1	+2	+3
Скоростно-силовые возможности					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						8	10	14
Координационные возможности					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						5	7	8

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.1. – лица с интеллектуальными нарушениями
IX (55-59 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 2000 м (мин, с)						22.05	21.15	18.21
					Бег на лыжах на 2 км (мин, с)						29.34	28.50	26.05
Выносливость					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						0.8	1.2	1.5
					Плавание без учета времени (м)						25	35	40
Сила					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						2	3	5
Гибкость					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						0	+1	+2
Скоростно-силовые возможности					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						6	8	12
Координационные возможности					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						4	6	8

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.1. – лица с интеллектуальными нарушениями
Х (60-64 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Смешанное передвижение на 3000 м (мин, с)						62.00	46.00	28.50
					Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)						47.20	44.50	30.20
					Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)						1	1.5	2
					Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)						70.00	53.00	35.00
					Плавание без учета времени (м)						20	25	30
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						4	6	10
					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						3	4	6
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						0	+1	+2
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						2	3	4

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

Н.1. – лица с интеллектуальными нарушениями

X (65-69 лет)

Девушки

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Смешанное передвижение на 3000 м (мин, с)						66.00	49.30	30.00
					Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)						54.40	51.12	45.30
					Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)						1	1.5	2
					Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)						75.00	56.00	35.30
					Плавание без учета времени (м)						15	20	25
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						4	6	10
					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						3	4	5
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-6	-2	-1
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						2	3	4

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.1. – лица с интеллектуальными нарушениями
XI (70 лет и старше)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Смешанное передвижение (без учета времени, м)							2000	2500	3000
					Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)							41.00	35.00	32.30
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)							2	2.5	3
					Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)							1	1.5	2
					Плавание без учета времени (м)							10	15	25
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)							2	4	6
					Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз)							2	3	4
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							-8	-6	-2
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)							1	2	3

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.1. – лица с интеллектуальными нарушениями
I (6-8 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с)							7,4	7,0	6,7
						Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)							7.40	7.10	6.40
					Выносливость	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)							1.0	1.2	1.5
						Бег на лыжах на 1 км (мин, с)							8.55	8.45	8.30
						Бег на лыжах (без учета времени, км)							1	1.2	1.5
					Сила	Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз)							1	2	3
						Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							5	7	9
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							-1	+1	+2
					Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							100	110	120
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)							17	21	24
					Координационные возможности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)							2	3	4
						Плавание без учета времени (м)							4	6	10

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.1. – лица с интеллектуальными нарушениями
II (9-10 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
Скоростные возможности														
					Бег на 30 м (с)							6,8	6,6	6,2
					Бег на 60 м (с)							13,1	12,7	12,3
					Бег на 1000 м (мин, с)							7,06	6,43	6,15
					Бег на лыжах на 1 км (мин, с)							8,35	8,15	7,45
Выносливость														
					Бег на лыжах (без учета времени, км)							1,5	1,8	2
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)							1,5	1,8	2
Сила														
					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)							2	3	4
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							4	8	12
Гибкость														
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							+1	+3	+6
Скоростно-силовые возможности														
					Прыжок в длину с разбега (см)							168	184	232
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							108	118	128
					Метание мяча весом 150 г (м)							10	14	18
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)							20	24	30
Координационные возможности														
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)							2	3	4
					Плавание без учета времени (м)							6	10	12

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.1. – лица с интеллектуальными нарушениями
III (11-12 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
Скоростные возможности													
					Бег на 30 м (с)						6,4	6,3	5,7
					Бег на 60 м (с)						12,7	12,3	11,0
					Бег на 1500 м (мин, с)						9,35	8,55	7,52
					Бег на 2000 м (мин, с)						12,20	11,50	10,21
					Бег на лыжах на 2 км (мин, с)						15,09	14,58	14,20
					Бег на лыжах (без учета времени, км)						1,5	2	2,5
Выносливость													
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						1,5	2	2,5
					Плавание без учета времени (м)						15	20	25
Сила													
					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						3	4	5
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						6	11	18
Гибкость													
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+3	+4	+7
Скоростно-силовые возможности													
					Прыжок в длину с разбега (см)						216	224	264
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						118	130	142
					Метание мяча весом 150 г (м)						18	22	26
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						22	28	34
Координационные возможности													
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						4	6	8

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.1. – лица с интеллектуальными нарушениями
IV (13-15 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
											Бронза	Серебро	Золото	
Скоростные возможности	Бег на 30 м (с)											5,5,	5,3	5,2
	Бег на 60 м (с)											10,3	10,1	9,6
	Бег на 2000 м (мин, с)											11.15	10.41	10.10
	Бег на 3000 м (мин, с)											16.20	15.50	15.20
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)											19.25	18.25	17.10
Выносливость	Бег на лыжах (без учета времени, км)											2	3	5
	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)											2	2.5	3
Сила	Плавание без учета времени (м)											25	35	50
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)											4	6	8
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)											10	16	22
	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)											+4	+5	+10
	Прыжок в длину с разбега (см)											272	280	312
Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)											132	142	170
	Метание мяча весом 150 г (м)											20	26	30
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)											28	32	40
Координационные возможности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)											5	7	8

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.1. – лица с интеллектуальными нарушениями
V (16-17 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
Скоростные возможности					Бег на 30 м (с)						5,2	5,1	4,9
					Бег на 60 м (с)					9,8	9,2	8,8	
					Бег на 100 м (с)					15,8	15,6	14,7	
Выносливость					Бег на 3000 м (мин, с)						15,55	15,20	14,40
					Бег на лыжах на 5 км (мин, с)						29,05	28,15	26,10
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)					3	4	5	
Сила					Плавание без учета времени (м)						30	40	50
					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						6	8	10
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)					15	20	25	
Гибкость					Рывок гири 16 кг (кол-во раз)						8	12	18
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+6	+8	+12
					Прыжок в длину с разбега (см)					296	312	352	
Скоростно-силовые возможности					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						158	166	182
					Метание мяча весом 150 г (м)						24	29	36
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)					20	30	40	
Координационные возможности					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						6	7	9
					Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств								

**Н.1. – лица с интеллектуальными нарушениями
VI (18-24 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
											Бронза	Серебро	Золото	
Скоростные возможности					Бег на 30 м (с)						5,2	5,1	4,8	
					Бег на 60 м (с)						9,3	9,2	8,6	
					Бег на 100 м (с)							15,8	15,5	14,5
					Бег на 3000 м (мин, с)							15,25	14,55	14,00
					Бег на лыжах на 5 км (мин, с)							28,06	27,38	25,42
Выносливость					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						3	4	5	
					Плавание без учета времени (м)						40	50	75	
					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						8	10	12	
Сила					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						20	25	30	
					Рывок гири 16 кг (кол-во раз)						10	16	20	
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+6	+8	+10	
Гибкость					Прыжок в длину с разбега (см)						296	304	344	
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						172	184	192	
					Метание мяча весом 150 г (м)						28	32	40	
Скоростно-силовые возможности					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						24	32	42	
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						12	15	16	

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.1. – лица с интеллектуальными нарушениями
VI (25-29 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
Физические качества													
Скоростные возможности													
					Бег на 30 м (с)						5,8	5,6	5,0
					Бег на 60 м (с)						9,7	9,6	9,0
					Бег на 100 м (с)						16,6	16,3	15,2
					Бег на 3000 м (мин, с)						15,58	15,12	14,20
					Бег на лыжах на 5 км (мин, с)						28,42	27,45	26,05
Выносливость													
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						3	4	5
					Плавание без учета времени (м)						50	60	75
					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						8	10	12
Сила													
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						20	25	30
					Рывок гири 16 кг (кол-во раз)						8	14	18
Гибкость													
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+5	+6	+8
Скоростно-силовые возможности													
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						164	172	188
					Метание мяча весом 150 г (м)						24	28	36
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						24	30	38
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						13	15	18

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.1. – лица с интеллектуальными нарушениями
VII (30-34 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы							
											Бронза	Серебро	Золото					
Физические качества	Скоростные возможности				Бег на 30 м (с)							7,5	6,8	5,8				
					Бег на 60 м (с)										12,8	11,7	9,8	
					Бег на 3000 м (мин, с)											16,20	16,00	15,30
					Бег на лыжах на 5 км (мин, с)											29,28	28,15	27,42
Выносливость					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)							3	4	5				
					Плавание без учета времени (м)											50	60	75
					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)											4	6	10
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)											12	15	24
Сила					Рывок гири 16 кг (кол-во раз)							10	14	18				
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)											+3	+5	+10
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)											160	168	184
					Метание мяча весом 150 г (м)											22	26	32
Гибкость	Скоростно-силовые возможности				Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)							22	28	36				
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)											13	15	18

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.1. – лица с интеллектуальными нарушениями
VII (35-39 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы							
											Бронза	Серебро	Золото					
Физические качества	Скоростные возможности				Бег на 30 м (с)							7,6	6,8	5,8				
					Бег на 60 м (с)										12,9	12,6	10,2	
					Бег на 3000 м (мин, с)											18,45	18,19	17,15
					Бег на лыжах на 5 км (мин, с)											31,55	29,32	27,45
Выносливость					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)							3	4	5				
					Плавание без учета времени (м)										30	50	60	
					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)										3	5	8	
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)										11	14	24	
Сила					Рывок гири 16 кг (кол-во раз)							10	12	16				
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)										+2	+4	+6	
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)										158	166	182	
					Метание мяча весом 150 г (м)										18	22	26	
Гибкость	Скоростно-силовые возможности				Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)							20	24	33				
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)										12	14	18	

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.1. – лица с интеллектуальными нарушениями
VIII (40-44 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
											Бронза	Серебро	Золото	
Физические качества	Скоростные возможности	Бег на 30 м (с)										7,9	7,4	6,0
		Бег на 60 м (с)										13,2	12,8	10,6
		Бег на 2000 м (мин, с)										15,10	13,55	10,45
		Бег на лыжах на 5 км (мин, с)										38,50	36,55	29,40
Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)										2	2,5	3	
	Плавание на 50 м (мин, с)										1,30	1,20	1,10	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)										2	4	6	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)										10	14	24	
	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)										8	10	14	
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)										0	+2	+4	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)										158	166	182	
Скоростно-силовые возможности	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)										20	24	30	
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)										12	14	17	

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.1. – лица с интеллектуальными нарушениями
VIII (45-49 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
Физические качества													
Скоростные возможности													
					Бег на 30 м (с)						8,2	7,8	6,2
					Бег на 60 м (с)						13,6	13,0	12,2
					Бег на 2000 м (мин, с)						15,50	14,24	11,10
					Бег на лыжах на 5 км (мин, с)						41,50	39,02	30,41
Выносливость													
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						2	2,5	3
					Плавание на 50 м (мин, с)						2,05	1,40	1,20
Сила													
					Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз)						2	4	6
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						10	12	20
					Рывок гири 16 кг (кол-во раз)						7	9	13
Гибкость													
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-2	0	+2
Скоростно-силовые возможности													
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						156	164	180
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						18	22	26
Координационные возможности													
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						11	13	17

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.1. – лица с интеллектуальными нарушениями
IX (50-54 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 2000 м (мин, с)						16.55	15.42	13.30
					Бег на лыжах на 5 км (мин, с)						46.30	43.12	38.25
Выносливость				Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)							1	2	3
				Плавание без учета времени (м)							25	40	50
Сила				Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)							1	2	4
				Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							8	10	16
				Рывок гири 16 кг (кол-во раз)							6	8	10
Гибкость				Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							-4	-2	0
Скоростно-силовые возможности				Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)							10	12	16
Координационные возможности				Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							5	7	8

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.1. – лица с интеллектуальными нарушениями
IX (55-59 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 2000 м (мин, с)						17.44	16.38	13.15
					Бег на лыжах на 5 км (мин, с)						48.05	45.00	39.30
Выносливость					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						1	2	3
					Плавание без учета времени (м)						25	35	40
Сила					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						1	2	4
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						6	9	14
Гибкость					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-6	-4	-2
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						8	10	16
Координационные возможности					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						4	6	8

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.1. – лица с интеллектуальными нарушениями
Х (60-64 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Смешанное передвижение на 4000 м (мин, с)						79.00	58.00	34.00
					Передвижение на лыжах на 4 км (мин, с)						42.50	39.40	29.45
					Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)						2	2.5	3
					Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с)						83.00	66.00	36.00
					Плавание без учета времени (м)						20	25	30
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						8	10	16
					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						3	4	8
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-8	-6	-4
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						2	3	4

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.1. – лица с интеллектуальными нарушениями
Х (65-69 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Смешанное передвижение на 4000 м (мин, с)						82.00	62.00	36.00
					Передвижение на лыжах на 4 км (мин, с)						44.45	42.15	30.10
					Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)						2	2.5	3
					Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с)						88.00	70.00	40.00
					Плавание без учета времени (м)						15	20	25
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						6	8	12
					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						3	4	5
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-10	-8	-6
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						2	3	4

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.1. – лица с интеллектуальными нарушениями
XI (70 лет и старше)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Смешанное передвижение (без учета времени, м)							2000	3000	4000
					Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)							48.00	44.10	34.00
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)							2	3	4
					Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)							2	2.5	3
					Плавание без учета времени (м)							10	15	25
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)							2	4	8
					Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз)							2	3	5
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							-12	-10	-8
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)							1	2	3

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

2.2. Индивидуальные протоколы тестирования для лиц с нарушением слуха

**Н.2. – лица с нарушением слуха
I (6-8 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с)							7,3	7,2	6,6
						Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)							7.55	7.25	6.30
					Выносливость	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)							1	1.2	1.5
						Бег на лыжах на 1 км (мин, с)							9.25	9.10	8.40
						Бег на лыжах (без учета времени, км)							1	1.2	1.5
					Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							2	4	6
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							+2	+3	+6
					Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							100	110	125
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)							16	18	26
					Координационные возможности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)							1	2	3
						Плавание без учета времени (м)							5	8	12

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.2. – лица с нарушением слуха
II (9-10 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы						
											Бронза	Серебро	Золото				
Физические качества	Скоростные возможности				Бег на 30 м (с)							6,8	6,4	6,2			
					Бег на 60 м (с)									12,8	12,4	12,2	
					Бег на 1000 м (мин, с)										7,00	6,35	6,00
					Бег на лыжах на 1 км (мин, с)										8,50	8,20	7,50
Выносливость					Бег на лыжах (без учета времени, км)							1,5	1,8	2			
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)										1,5	1,8	2
Сила					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							4	7	9			
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)										+2	+4	+8
Гибкость					Прыжок в длину с разбега (см)							165	188	235			
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)										105	110	130
					Метание мяча весом 150 г (м)										10	12	16
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)										20	23	29
Координационные возможности					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)							2	3	4			
					Плавание без учета времени (м)										15	20	25

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.2. – лица с нарушением слуха
III (11-12 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы						
											Бронза	Серебро	Золото				
Физические качества	Скоростные возможности				Бег на 30 м (с)							6,3	6,2	5,8			
					Бег на 60 м (с)									12,4	12,2	11,4	
					Бег на 1500 м (мин, с)										9,40	9,05	7,40
					Бег на 2000 м (мин, с)										13,15	12,55	11,25
					Бег на лыжах на 2 км (мин, с)										15,20	14,50	14,15
Выносливость					Бег на лыжах (без учета времени, км)							1,5	2	2,5			
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)									1,5	2	2,5	
					Плавание без учета времени (м)										20	25	35
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)										7	9	14
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)										+4	+6	+12
Скоростно-силовые возможности					Прыжок в длину с разбега (см)							210	220	280			
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)										120	125	140
					Метание мяча весом 150 г (м)										14	16	20
Координационные возможности					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)							24	28	34			
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)										4	6	8

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.2. – лица с нарушением слуха
IV (13-15 лет)
Девушки**

Фамилия											
Имя											
Отчество											
УИН участника											
Дата рождения (ч.м.г)											
Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы				
							Бронза	Серебро	Золото		
Скоростные возможности	Бег на 30 м (с)						5,8	5,6	5,4		
	Бег на 60 м (с)						11,0	10,9	10,2		
	Бег на 2000 м (мин, с)						12.45	12.00	10.50		
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)						22.45	22.00	20.00		
Выносливость	Бег на лыжах (без учета времени, км)						1	3	4		
	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						2	2.5	3		
	Плавание без учета времени (м)						30	35	45		
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						8	10	15		
	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+5	+8	+14		
Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с разбега (см)						245	260	290		
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						130	140	160		
	Метание мяча весом 150 г (м)						16	20	24		
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						26	30	38		
Координационные возможности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						5	7	8		
	Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)						15	20	25		

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.2. – лица с нарушением слуха
V (16-17 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы											
											Бронза	Серебро	Золото									
Скоростные возможности					Бег на 30 м (с)						5,8	5,6	5,2									
					Бег на 60 м (с)						11,5	10,4	9,8									
					Бег на 100 м (с)							17,9	17,6	17,0								
					Бег на 2000 м (мин, с)							12,20	11,40	10,30								
					Бег на лыжах на 3 км (мин, с)							21,10	19,50	18,40								
Выносливость				Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)							2	2,5	3									
														Плавание без учета времени (м)						35	40	50
Сила				Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							9	11	16									
														Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+7	+9	+15
Гибкость				Прыжок в длину с разбега (см)							270	280	310									
														Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						150	160	170
														Метание мяча весом 150 г (м)						24	28	32
														Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						28	32	40
Скоростно-силовые возможности				Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							6	7	8									
														Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)						15	20	25

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.2. – лица с нарушением слуха
VI (18-24 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
											Бронза	Серебро	Золото	
Скоростные возможности	Бег на 30 м (с)											6,0	5,9	5,4
	Бег на 60 м (с)											10,9	10,5	9,9
	Бег на 100 м (с)											18,0	17,8	17,0
	Бег на 2000 м (мин, с)											13.25	12.55	11.55
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)											21.10	20.15	18.55
Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)											2	2.5	3
	Плавание без учета времени (м)											40	50	75
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)											10	12	17
	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)											+8	+10	+15
Гибкость	Прыжок в длину с разбега (см)											250	270	300
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)											160	172	190
	Метание мяча весом 150 г (м)											24	28	36
Скоростно-силовые возможности	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)											30	34	42
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)											12	14	15
	Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)											15	20	25

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.2. – лица с нарушением слуха
VI (25-29 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы							
											Бронза	Серебро	Золото					
Скоростные возможности					Бег на 30 м (с)							6,5	6,3	5,7				
					Бег на 60 м (с)										11,6	11,2	10,4	
					Бег на 100 м (с)											19,0	18,6	17,2
					Бег на 2000 м (мин, с)											14,30	13,30	12,10
					Бег на лыжах на 3 км (мин, с)											22,00	21,10	19,00
Выносливость					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)							2	2,5	3				
					Плавание без учета времени (м)											50	60	75
Сила					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							8	10	13				
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)											+6	+8	+12
Гибкость					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							150	165	180				
					Метание мяча весом 150 г (м)											20	26	30
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)											24	29	35
Скоростно-силовые возможности					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)							13	15	18				
					Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)											15	20	25

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.2. – лица с нарушением слуха
VII (30-34 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 30 м (с)						7,6	7,2	6,0
					Бег на 60 м (с)						13,2	12,8	12,5
					Бег на 2000 м (мин, с)						14,50	14,10	13,00
					Бег на лыжах на 3 км (мин, с)						23,50	23,15	21,30
Выносливость					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						2	2,5	3
					Плавание без учета времени (м)						50	60	75
Сила					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						5	7	12
Гибкость					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+4	+6	+12
Скоростно-силовые возможности					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						135	145	165
					Метание мяча весом 150 г (м)						18	20	28
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						17	20	30
Координационные возможности					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						13	15	18
					Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)						10	13	22

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.2. – лица с нарушением слуха
VII (35-39 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы							
											Бронза	Серебро	Золото					
Физические качества	Скоростные возможности				Бег на 30 м (с)							7,8	7,4	6,8				
					Бег на 60 м (с)										13,3	13,1	12,0	
					Бег на 2000 м (мин, с)											15,40	14,55	13,20
					Бег на лыжах на 3 км (мин, с)											25,10	23,00	22,40
Выносливость				Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)								2	2,5	3				
					Плавание без учета времени (м)											30	50	75
Сила				Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)								3	5	11				
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)											+4	+6	+11
Гибкость				Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)								130	136	152				
					Метание мяча весом 150 г (м)											15	16	24
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)											17	20	28
Скоростно-силовые возможности				Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)								12	14	18				
					Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)											10	13	22

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.2. – лица с нарушением слуха
VIII (40-44 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
Физические качества													
Скоростные возможности													
					Бег на 30 м (с)						8,8	8,3	6,7
					Бег на 60 м (с)						13,9	13,3	11,8
					Бег на 2000 м (мин, с)						16,40	15,50	14,20
					Бег на лыжах на 3 км (мин, с)						37,00	36,00	33,00
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						1	1,5	2
					Плавание на 50 м (мин, с)						2,00	1,50	1,30
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						3	4	9
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+2	+3	+10
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						130	140	160
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						13	15	22
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						12	14	17
					Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)						10	13	22

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.2. – лица с нарушением слуха
VIII (45-49 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
											Бронза	Серебро	Золото	
Скоростные возможности	Бег на 30 м (с)										8,8	8,3	6,8	
	Бег на 60 м (с)										14,9	14,0	12,8	
	Бег на 2000 м (мин, с)											17,20	16,50	14,00
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)											39,00	38,00	36,20
Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)										1	1,5	2	
	Плавание на 50 м (мин, с)										2,05	1,55	1,40	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)										3	4	9	
	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)										+2	+3	+8	
Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)										130	135	150	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)										9	11	20	
Координационные возможности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)										11	13	17	
	Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)										10	13	22	

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.2. – лица с нарушением слуха
IX (50-54 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 2000 м (мин, с)						19.00	18.00	16.00
					Бег на лыжах на 2 км (мин, с)						26.10	25.40	24.30
Выносливость				Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)							1	1.5	2
				Плавание без учета времени (м)							25	40	50
Сила				Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							2	4	7
Гибкость				Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							+1	+2	+5
Скоростно-силовые возможности				Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)							8	10	16
				Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							5	7	8
Координационные возможности				Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)							7	10	19

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.2. – лица с нарушением слуха
IX (55-59 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 2000 м (мин, с)						21.00	20.00	16.20
					Бег на лыжах на 2 км (мин, с)						28.00	27.00	24.30
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						1	1.5	2
					Плавание без учета времени (м)						25	40	50
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						2	3	6
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						0	+1	+4
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						6	8	14
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						4	6	8

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.2. – лица с нарушением слуха
Х (60-64 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Смешанное передвижение на 3000 м (мин, с)						60.00	44.00	28.00
					Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)						47.00	44.00	30.00
					Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)						1	1.5	2
					Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)						70.00	53.00	35.00
					Плавание без учета времени (м)						25	35	50
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						4	6	10
					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						4	5	8
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						0	+1	+4
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						2	3	4

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.2. – лица с нарушением слуха
Х (65-69 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Смешанное передвижение на 3000 м (мин, с)						65.00	49.00	30.00
					Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)						54.00	50.30	44.50
					Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)						1	1.5	2
					Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)						75.00	56.00	35.30
					Плавание без учета времени (м)						15	20	25
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						4	6	10
					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						3	4	5
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-4	0	+2
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						2	3	4

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.2. – лица с нарушением слуха
XI (70 лет и старше)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Смешанное передвижение (без учета времени, м)							2000	2500	3000
					Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)							40.00	34.00	32.00
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)							2	2.5	3
					Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)							1	1.5	2
					Плавание без учета времени (м)							10	15	25
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)							2	4	6
					Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз)							2	3	4
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							-8	-6	-2
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)							1	2	3

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.2. – лица с нарушением слуха
I (6-8 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с)							7,1	6,9	6,5
						Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)							7.20	6.55	5.50
					Выносливость	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)							1	1.2	1.5
						Бег на лыжах на 1 км (мин, с)							8.50	8.40	8.20
						Бег на лыжах (без учета времени, км)							1	1.2	1.5
					Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)							1	2	3
						Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							5	7	9
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							+1	+2	+5
					Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							110	115	130
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)							18	28	29
					Координационные возможности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)							2	3	4
						Плавание без учета времени (м)							5	8	12

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.2. – лица с нарушением слуха
II (9-10 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
Скоростные возможности														
					Бег на 30 м (с)							6,4	6,2	6,0
					Бег на 60 м (с)							12,6	12,2	12,0
					Бег на 1000 м (мин, с)							6.40	6.15	5.45
					Бег на лыжах на 1 км (мин, с)							8.25	8.05	7.25
					Бег на лыжах (без учета времени, км)							1.5	1.8	2
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)							1.5	1.8	2
					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)							2	3	5
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							7	9	16
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							+2	+4	+6
					Прыжок в длину с разбега (см)							186	210	262
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							125	128	142
					Метание мяча весом 150 г (м)							15	18	22
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)							24	27	35
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)							2	3	4
					Плавание без учета времени (м)							15	20	25

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.2. – лица с нарушением слуха
III (11-12 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
Скоростные возможности													
					Бег на 30 м (с)						6,1	6,0	5,4
					Бег на 60 м (с)						12,2	12,0	10,8
					Бег на 1500 м (мин, с)						9,00	8,35	7,35
					Бег на 2000 м (мин, с)						11,45	11,15	10,05
					Бег на лыжах на 2 км (мин, с)						14,40	14,10	13,45
					Бег на лыжах (без учета времени, км)						1,5	2	2,5
Выносливость													
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						1,5	2	2,5
					Плавание без учета времени (м)						20	25	35
Сила													
					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						3	4	6
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						8	11	20
Гибкость													
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+3	+4	+8
Скоростно-силовые возможности													
					Прыжок в длину с разбега (см)						240	260	300
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						130	140	160
					Метание мяча весом 150 г (м)						20	24	30
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						28	30	38
Координационные возможности													
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						4	6	8

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.2. – лица с нарушением слуха
IV (13-15 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с) Бег на 60 м (с) Бег на 2000 м (мин, с) Бег на 3000 м (мин, с) Бег на лыжах на 3 км (мин, с) Бег на лыжах (без учета времени, км)							5,3	5,1	4,8
					Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) Плавание без учета времени (м) Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Метание мяча весом 150 г (м)							10,0	9,8	9,0
													10,15	9,55	9,30
													16,00	15,00	14,45
													19,10	18,05	16,55
													2	3	5
													2	2,5	3
													30	35	45
													5	7	9
													15	20	26
													+4	+6	+10
													300	320	360
													150	170	200
													26	32	34
													30	36	44
													5	7	8
													15	20	25

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.2. – лица с нарушением слуха
V (16-17 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
Скоростные возможности	Бег на 30 м (с)												5,0	4,8	4,5
	Бег на 60 м (с)												9,5	8,8	8,4
	Бег на 100 м (с)												15,0	14,8	14,0
	Бег на 2000 м (мин, с)												10.40	10.00	9.10
	Бег на 3000 м (мин, с)												15.40	15.05	14.10
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)												28.00	27.30	25.30
Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)												3	4	5
	Плавание без учета времени (м)												35	40	50
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)												7	9	12
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)												24	28	35
	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)												10	15	25
	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)												+6	+8	+13
Гибкость	Прыжок в длину с разбега (см)												320	370	400
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)												180	200	210
	Метание мяча весом 150 г (м)												28	32	40
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)												32	38	46
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)												6	7	8
	Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)												15	20	25
Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств															

**Н.2. – лица с нарушением слуха
VI (18-24 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с) Бег на 60 м (с) Бег на 100 м (с)						5,1 9,0 14,8	5,0 8,9 14,4	4,6 8,4 13,9
					Выносливость	Бег на 3000 м (мин, с) Бег на лыжах на 5 км (мин, с) Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) Плавание без учета времени (м)						27.20 15.00 3	26.40 14.20 4	24.15 13.10 5
					Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Рывок гири 16 кг (кол-во раз)						40 8 22	50 10 27	75 13 35
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Прыжок в длину с разбега (см) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Метание мяча весом 150 г (м)						14 +6 340	18 +8 350	30 +12 410
					Скоростно-силовые возможности	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков) Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)						32 33 12	36 37 15	44 48 16
					Координационные возможности							15	20	25
Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств														

**Н.2. – лица с нарушением слуха
VI (25-29 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с) Бег на 60 м (с) Бег на 100 м (с) Бег на 3000 м (мин, с) Бег на лыжах на 5 км (мин, с)						5,7	5,5	4,9
					Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) Плавание без учета времени (м) Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Рывок гири 16 кг (кол-во раз) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Метание мяча весом 150 г (м)						3	4	5
					Сила							50	60	75
					Гибкость							7	9	13
					Скоростно-силовые возможности							22	27	32
					Координационные возможности	Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)						12	16	22
					Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств							+5	+7	+8
												200	210	220
												26	30	40
												25	34	44
												13	15	18
												15	20	25

**Н.2. – лица с нарушением слуха
VII (30-34 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
										Бронза	Серебро	Золото	
Физические качества	Скоростные возможности	Виды испытаний (тестов) по выбору			Бег на 30 м (с)						7,4	6,6	5,6
		Бег на 60 м (с)									12,4	11,4	9,4
		Бег на 3000 м (мин, с)									16,55	16,20	14,40
		Бег на лыжах на 5 км (мин, с)									29,10	28,00	26,20
Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)									3	4	5
		Плавание без учета времени (м)									50	60	75
		Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)									5	6	11
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)									14	17	28
Сила	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)									14	18	25
		Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)									+3	+5	+11
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)									180	190	200
		Метание мяча весом 150 г (м)									26	30	38
Гибкость	Скоростно-силовые возможности	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)									24	30	38
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)									13	15	18
		Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)									13	16	25

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.2. – лица с нарушением слуха
VII (35-39 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 30 м (с)						7,5	6,7	5,4
					Бег на 60 м (с)						12,7	12,4	10,0
					Бег на 3000 м (мин, с)						16,00	15,10	14,15
					Бег на лыжах на 5 км (мин, с)						31,00	29,05	27,05
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						3	4	5
					Плавание без учета времени (м)						30	50	75
					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						3	5	8
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						12	16	28
					Рывок гири 16 кг (кол-во раз)						15	19	26
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+2	+4	+8
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						180	190	200
					Метание мяча весом 150 г (м)						22	26	28
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						24	28	35
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						12	14	18
					Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)						13	16	25

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.2. – лица с нарушением слуха
VIII (40-44 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 30 м (с)						7,9	7,3	5,8
					Бег на 60 м (с)						13,0	12,6	10,2
					Бег на 2000 м (мин, с)						15.20	13.20	10.05
					Бег на лыжах на 5 км (мин, с)						38.10	36.20	29.10
Выносливость					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						2	2.5	3
					Плавание на 50 м (мин, с)						1.25	1.15	1.00
Сила					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						3	5	8
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						12	16	28
Гибкость					Рывок гири 16 кг (кол-во раз)						10	16	20
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						0	+2	+6
Скоростно-силовые возможности					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						180	200	210
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						22	26	32
Координационные возможности					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						12	14	17
					Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)						10	15	25

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.2. – лица с нарушением слуха
VIII (45-49 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 30 м (с)						8,1	7,6	6,0
					Бег на 60 м (с)						14,4	13,5	12,0
					Бег на 2000 м (мин, с)						15.00	14.00	11.00
					Бег на лыжах на 5 км (мин, с)						41.20	38.40	30.20
Выносливость					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						2	2.5	3
					Плавание на 50 м (мин, с)						1.45	1.35	1.05
Сила					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						2	4	6
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						10	14	24
					Рывок гири 16 кг (кол-во раз)						8	10	17
Гибкость					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						0	+2	+6
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						185	195	210
Скоростно-силовые возможности					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						20	24	28
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						11	13	17
Координационные возможности					Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)						10	15	25
	Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств												

**Н.2. – лица с нарушением слуха
IX (50-54 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 2000 м (мин, с)						15.00	14.00	13.00
					Бег на лыжах на 5 км (мин, с)						45.10	42.00	37.40
Выносливость				Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)							2	2.5	3
				Плавание без учета времени (м)							25	40	50
Сила				Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)							1	2	6
				Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							8	10	18
				Рывок гири 16 кг (кол-во раз)							6	8	12
Гибкость				Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							-4	-2	0
Скоростно-силовые возможности				Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)							10	12	18
				Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							5	7	8
Координационные возможности				Стрельба из "электронного оружия" из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)							10	13	25

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.2. – лица с нарушением слуха
IX (55-59 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 2000 м (мин, с)						15.30	15.00	12.50
					Бег на лыжах на 5 км (мин, с)						47.30	45.00	38.50
Выносливость					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						2	2.5	3
					Плавание без учета времени (м)						25	40	50
Сила					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						2	3	5
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						6	9	15
Гибкость					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-6	-4	-2
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						8	10	16
Координационные возможности					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						4	6	8

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.2. – лица с нарушением слуха
Х (60-64 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Смешанное передвижение на 4000 м (мин, с)						78.00	57.00	38.00
					Передвижение на лыжах на 4 км (мин, с)						42.00	39.00	29.00
					Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)						2	2.5	3
					Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с)						83.00	66.00	36.00
					Плавание без учета времени (м)						25	35	50
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						8	10	16
					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						4	6	10
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-8	-6	-4
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						2	3	4

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.2. – лица с нарушением слуха
Х (65-69 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
						Смешанное передвижение на 4000 м (мин, с)						80.00	60.00	36.00
						Передвижение на лыжах на 4 км (мин, с)						44.00	42.00	29.55
						Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)						2	2.5	3
						Скандинавская ходьба на 4 км (мин, с)						88.00	70.00	40.00
						Плавание без учета времени (м)						15	20	25
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						6	8	12
						Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						3	5	8
						Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-10	-8	-6
						Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						2	3	4

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.2. – лица с нарушением слуха
XI (70 лет и старше)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Смешанное передвижение (без учета времени, м)							2000	3000	4000
					Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)							47.00	43.00	32.50
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)							2	3	4
					Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)							2	2.5	3
					Плавание без учета времени (м)							10	15	25
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)							2	4	10
					Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз)							2	3	5
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							-12	-10	-8
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)							1	2	3

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

2.3. Индивидуальные протоколы тестирования для лиц с нарушением зрения (с остаточным зрением)

**Н.3.1. – лица с нарушением зрения (с остаточным зрением)
I (6-8 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 30 м (с)						8,0	7,8	7,2
					Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)						0.3	0.5	0.8
					Бег на лыжах (без учета времени, км)						0.2	0.3	0.4
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						2	4	6
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+1	+3	+4
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						85	95	105
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						15	18	22
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						1	2	3
					Плавание без учета времени (м)						4	6	10

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.1. – лица с нарушением зрения (с остаточным зрением)
II (9-10 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с)						7,8	7,4	7,0
					Выносливость	Бег на лыжах (без учета времени, км) Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						0.4	0.6	0.8
					Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						4	6	10
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+3	+5	+8
					Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						90	100	110
						Метание мяча весом 150 г (м)						12	14	16
					Координационные возможности	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						18	22	27
						Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						1	2	3
					Шесть испытаний (тестов) по выбору	Плавание без учета времени (м)						6	8	12

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.1. – лица с нарушением зрения (с остаточным зрением)
III (11-12 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с)							6,6	6,2	5,9
						Бег на лыжах (без учета времени, км)							0.6	0.8	1
					Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)							0.2	0.3	0.5
						Плавание без учета времени (м)							15	20	25
					Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							7	9	14
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							+4	+6	+9
					Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							110	115	125
						Метание мяча весом 150 г (м)							12	14	18
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)							20	24	29
					Координационные возможности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							6	7	8

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.1. – лица с нарушением зрения (с остаточным зрением)
IV (13-15 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с) Бег на 60 м (с)						6,6 11,0	6,0 10,4	5,8 10,0
					Выносливость	Бег на лыжах (без учета времени, км) Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) Плавание без учета времени (м)						0.9 0.5 20	1 0.6 25	1.2 0.7 30
					Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						8	10	15
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+5	+8	+14
					Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с разбега (см)						300	310	320
						Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						120	130	140
						Метание мяча весом 150 г (м)						14	18	22
					Координационные возможности	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						22	26	30
						Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						6	7	8

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.1. – лица с нарушением зрения (с остаточным зрением)
V (16-17 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
Скоростные возможности					Бег на 30 м (с)						6,2	5,8	5,4
					Бег на 60 м (с)						10,8	10,2	9,8
					Бег на 100 м (с)						17,6	17,0	16,4
Выносливость					Бег на лыжах (без учета времени, км)						1	1,2	1,5
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						0,6	0,8	1,2
					Плавание без учета времени (м)						30	40	50
Сила					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						9	11	16
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+7	+9	+14
Гибкость					Прыжок в длину с разбега (см)						310	340	360
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						125	140	150
					Метание мяча весом 150 г (м)						20	24	26
Скоростно-силовые возможности					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						24	28	32
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						9	10	12

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.1. – лица с нарушением зрения (с остаточным зрением)
VI (18-24 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
Скоростные возможности					Бег на 30 м (с)						6,3	6,0	5,5
					Бег на 60 м (с)						10,9	10,4	10,0
					Бег на 100 м (с)						17,8	17,4	16,8
Выносливость					Бег на лыжах (без учета времени, км)						1.5	1.8	2
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						0.8	1	1.5
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						1.5	1.8	2
					Плавание без учета времени (м)						30	40	50
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						10	12	17
Гибкость					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+8	+10	+15
					Прыжок в длину с разбега (см)						315	345	365
Скоростно-силовые возможности					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						145	160	170
					Метание мяча весом 150 г (м)						20	24	32
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						25	30	36
Координационные возможности					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						10	12	14
	Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств												

**Н.3.1. – лица с нарушением зрения (с остаточным зрением)
VI (25-29 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
Скоростные возможности					Бег на 30 м (с)						6,7	6,5	5,8
					Бег на 60 м (с)					11,8	11,0	10,6	
					Бег на 100 м (с)					18,6	18,2	17,4	
Выносливость					Бег на лыжах (без учета времени, км)						1.2	1.5	2
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						1	1.2	1.5
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						1.5	2	3
					Плавание без учета времени (м)						50	60	75
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							8	11
Гибкость					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+6	+8	+12
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						140	155	165
Скоростно-силовые возможности					Метание мяча весом 150 г (м)						20	26	30
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						24	28	34
Координационные возможности					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						10	12	14

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.1. – лица с нарушением зрения (с остаточным зрением)
VII (30-34 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
Физические качества													
Скоростные возможности													
					Бег на 30 м (с)						7,6	7,3	6,1
					Бег на 60 м (с)						13,3	12,9	12,2
					Бег на лыжах (без учета времени, км)						1.2	1.5	2
Выносливость													
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						1	1.2	1.5
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						1.2	1.5	2
					Плавание без учета времени (м)						30	50	60
Сила													
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						5	7	12
Гибкость													
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+4	+6	+12
Скоростно-силовые возможности													
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						130	145	155
					Метание мяча весом 150 г (м)						16	18	26
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						19	22	28
Координационные возможности													
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						12	13	14

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.1. – лица с нарушением зрения (с остаточным зрением)
VII (35-39 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
Физические качества					Бег на 30 м (с)						8,9	7,6	7,0
Скоростные возможности					Бег на 60 м (с)						13,6	13,2	12,6
Выносливость					Бег на лыжах (без учета времени, км)						1.2	1.5	2
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)					1	1.2	1.5	1.5
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)					1.2	1.5	1.5	2
Сила					Плавание без учета времени (м)						25	40	50
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)					4	6	11	
Гибкость					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+4	+6	+11
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)					120	125	145	
Скоростно-силовые возможности					Метание мяча весом 150 г (м)						14	15	22
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)					16	19	26	
Координационные возможности					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						12	13	14

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.1. – лица с нарушением зрения (с остаточным зрением)
VIII (40-44 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с) Бег на 60 м (с)						8,8 14,4	8,4 13,8	7,2 13,0
					Выносливость	Бег на лыжах (без учета времени, км)						1.2	1.5	2
				Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)								1	1.2	1.5
				Скандинавская ходьба (без учета времени, км)								1.2	1.5	2
					Сила	Плавание без учета времени (м)						25	40	50
				Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)								3	5	10
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+2	+3	+10
				Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)								13	15	20
					Координационные возможности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						10	12	13

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.1. – лица с нарушением зрения (с остаточным зрением)
VIII (45-49 лет)**

Девушки

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 30 м (с)						9,4	8,8	7,6
					Бег на 60 м (с)						15,0	14,4	13,8
					Бег на лыжах (без учета времени, км)						1	1,3	1,5
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						1	1,3	1,5
					Плавание без учета времени (м)						10	15	20
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						3	4	8
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+2	+3	+6
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						9	11	18
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						10	12	13

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.1. – лица с нарушением зрения (с остаточным зрением)
IX (50-54 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
						Бег на лыжах (без учета времени, км)						0.8	1	1.3
						Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						1	1.3	1.5
						Плавание без учета времени (м)						10	15	25
						Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						2	3	6
						Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+1	+2	+4
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						7	9	14
						Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						5	6	7

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.3.1. – лица с нарушением зрения (с остаточным зрением)
IX (55-59 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
						Бег на лыжах (без учета времени, км)						0.3	0.4	0.5
						Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						1	1.3	1.5
						Плавание без учета времени (м)						10	15	25
						Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						2	3	5
						Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						0	+1	+3
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						6	8	12
						Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						4	5	6

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.3.1. – лица с нарушением зрения (с остаточным зрением)
X (60-64 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Передвижение на лыжах (без учета времени, км)						0.3	0.4	0.5
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						0.8	1	1.3
					Плавание без учета времени (м)						10	15	20
					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						3	4	6
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-1	0	+1
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						1	2	3

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.3.1. – лица с нарушением зрения (с остаточным зрением)
X (65-69 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Передвижение на лыжах (без учета времени, км)						0.3	0.4	0.5
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						0.8	1	1.3
					Плавание без учета времени (м)						10	15	20
					Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз)						3	4	5
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-4	-2	0
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						1	2	3

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.3.1. – лица с нарушением зрения (с остаточным зрением)
 XI (70 лет и старше)
 Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Передвижение на лыжах (без учета времени, км)						0.2	0.25	0.3
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						0.6	0.8	1
					Плавание без учета времени (м)						10	15	20
					Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз)						2	3	4
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-8	-6	-2
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						1	2	3

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.3.1. – лица с нарушением зрения (с остаточным зрением)
I (6-8 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с)							7,3	7,0	6,6
					Выносливость	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)							0.5	0.8	1
						Бег на лыжах (без учета времени, км)								0.4	0.6
					Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)							1	2	3
						Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)								5	7
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							0	+1	+3
						Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)								100	120
					Скоростно-силовые возможности	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)							17	21	25
						Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)							1	2	3
					Координационные возможности	Плавание без учета времени (м)							5	8	12

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.1. – лица с нарушением зрения (с остаточным зрением)
II (9-10 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с)						6,5	6,3	6,1
					Выносливость	Бег на лыжах (без учета времени, км) Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						0,6	0,8	1
					Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						1	2	3
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+2	+4	+6
					Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						110	125	130
						Метание мяча весом 150 г (м)						16	20	22
					Координационные возможности	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						20	26	30
						Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков) Плавание без учета времени (м)						1	2	3
					Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств							6	10	12

**Н.3.1. – лица с нарушением зрения (с остаточным зрением)
III (11-12 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с)							6,2	6,0	5,8
					Выносливость	Бег на лыжах (без учета времени, км)							1	1.5	2
				Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)									0.5	0.6	0.8
				Плавание без учета времени (м)									20	25	30
					Сила	Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз)							3	4	6
				Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)									10	12	18
				Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)									+3	+5	+8
					Гибкость	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							115	125	135
				Метание мяча весом 150 г (м)									19	23	28
				Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)									22	28	32
					Координационные возможности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							6	7	8
						Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств									

**Н.3.1. – лица с нарушением зрения (с остаточным зрением)
IV (13-15 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с) Бег на 60 м (с)						5,8 10,0	5,4 9,8	5,0 9,2
					Выносливость	Бег на лыжах (без учета времени, км) Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) Плавание без учета времени (м) Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						1 0.6	1.5 0.8	2 1
					Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						25 5	40 7	50 9
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Прыжок в длину с разбега (см) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Метание мяча весом 150 г (м)						+6 320 125 20	+8 340 135 28	+14 380 160 30
					Скоростно-силовые возможности	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						24 6	2 7	36 8

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.1. – лица с нарушением зрения (с остаточным зрением)
V (16-17 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с) Бег на 60 м (с) Бег на 100 м (с)						5,4 9,6 15,8	5,2 9,1 15,4	4,9 8,7 15,0
					Выносливость	Бег на лыжах (без учета времени, км) Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) Плавание без учета времени (м) Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Рывок гири 16 кг (кол-во раз)						2 1 30 6 20 5	2,2 1,2 40 8 25 6	2,5 1,5 50 10 30 8
					Сила	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+6	+10	+12
					Гибкость	Прыжок в длину с разбега (см) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Метание мяча весом 150 г (м)						330 130 26	370 140 32	390 170 38
					Скоростно-силовые возможности	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						28	34	38
					Координационные возможности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						9	10	12

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.1. – лица с нарушением зрения (с остаточным зрением)
VI (18-24 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с) Бег на 60 м (с) Бег на 100 м (с)						5,4	5,3	5,0
					Выносливость	Бег на лыжах (без учета времени, км)						2	2,5	3
						Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						1,5	1,8	2
					Сила	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						2	2,8	3
						Плавание без учета времени (м)						30	40	50
						Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						7	9	12
						Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						22	27	32
					Гибкость	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)						5	6	8
						Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+6	+8	+13
						Прыжок в длину с разбега (см)						340	380	400
					Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						175	190	205
						Метание мяча весом 150 г (м)						25	34	40
					Координационные возможности	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						30	36	42
						Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						10	12	14

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.1. – лица с нарушением зрения (с остаточным зрением)
VI (25-29 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
											Бронза	Серебро	Золото	
Скоростные возможности	Бег на 30 м (с)											5,8	5,6	5,2
	Бег на 60 м (с)											10,0	9,8	9,4
	Бег на 100 м (с)											16,2	15,8	15,4
Выносливость	Бег на лыжах (без учета времени, км)											2	2,5	3
	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)											1,3	1,5	2
	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)											2,5	3	4
	Плавание без учета времени (м)											50	60	75
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)											7	9	11
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)											21	26	31
	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)											14	18	24
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)											+5	+7	+8
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)											170	180	200
Скоростно-силовые возможности	Метание мяча весом 150 г (м)											26	32	42
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)											27	32	40
Координационные возможности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)											10	12	14

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.1. – лица с нарушением зрения (с остаточным зрением)
VII (30-34 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
Скоростные возможности	Бег на 30 м (с)										7,5	6,7	5,7
	Бег на 60 м (с)										12,6	11,6	9,6
	Бег на лыжах (без учета времени, км)											2	2,5
Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)										1.3	1.5	2
	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)										2	2.5	3
	Плавание без учета времени (м)										30	50	60
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)										5	6	11
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)										14	17	28
	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)										12	16	20
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)										+3	+5	+11
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)										160	170	190
Скоростно-силовые возможности	Метание мяча весом 150 г (м)										24	30	38
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)										25	30	37
Координационные возможности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)										12	13	14
	Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств												

**Н.3.1. – лица с нарушением зрения (с остаточным зрением)
VII (35-39 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
Скоростные возможности	Бег на 30 м (с)										7,9	7,4	6,0
	Бег на 60 м (с)										13,2	12,6	10,8
	Бег на лыжах (без учета времени, км)											2	2,5
Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)										1,3	1,5	2
	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)										2	2,5	3
	Плавание без учета времени (м)										25	40	50
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)										4	5	7
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)										13	15	27
	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)										10	14	16
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)										+2	+4	+8
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)										150	160	180
Скоростно-силовые возможности	Метание мяча весом 150 г (м)										20	24	27
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)										22	26	30
Координационные возможности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)										12	13	14

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.1. – лица с нарушением зрения (с остаточным зрением)
VIII (40-44 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
Физические качества					Бег на 30 м (с)						8,2	7,8	6,4
Скоростные возможности					Бег на 60 м (с)						13,7	13,0	11,2
Выносливость					Бег на лыжах (без учета времени, км)						2	2,5	3
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						1,3	1,5	2
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						2	2,5	3
					Плавание без учета времени (м)						25	40	50
					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						3	5	8
Сила					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						12	14	25
					Рывок гири 16 кг (кол-во раз)						10	14	18
Гибкость					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						0	+2	+5
Скоростно-силовые возможности					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						21	25	30
Координационные возможности					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						10	12	13

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.1. – лица с нарушением зрения (с остаточным зрением)
VIII (45-49 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
Физические качества					Бег на 30 м (с)						8,6	8,0	7,2
Скоростные возможности					Бег на 60 м (с)						14,0	13,6	12,1
Выносливость					Бег на лыжах (без учета времени, км)						1.5	2	2.5
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						1.5	2	2.5
					Плавание без учета времени (м)						10	15	20
Сила					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						2	4	6
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						11	13	22
					Рывок гири 16 кг (кол-во раз)						6	8	10
Гибкость					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-1	0	+4
Скоростно-силовые возможности					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						19	23	27
Координационные возможности					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						10	12	13

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.1. – лица с нарушением зрения (с остаточным зрением)
IX (50-54 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
						Бег на лыжах (без учета времени, км)						1	1.5	2
						Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						2	2.5	3
						Плавание без учета времени (м)						10	15	25
						Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						1	2	5
						Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						8	10	15
						Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-4	-2	-1
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						10	12	16
						Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						5	6	7

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.3.1. – лица с нарушением зрения (с остаточным зрением)
IX (55-59 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
						Бег на лыжах (без учета времени, км)						0.3	0.4	0.5
						Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						1.5	2	2.5
						Плавание без учета времени (м)						10	15	25
						Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						1	2	4
						Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						6	9	14
						Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-6	-4	-2
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						8	10	15
						Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						4	5	6

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.3.1. – лица с нарушением зрения (с остаточным зрением)
Х (60-64 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Передвижение на лыжах (без учета времени, км)						0.3	0.4	0.5
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						1.5	1.8	2
					Плавание без учета времени (м)						10	15	20
					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						4	5	8
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-8	-6	-4
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						1	2	3

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.3.1. – лица с нарушением зрения (с остаточным зрением)
X (65-69 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Передвижение на лыжах (без учета времени, км)						0.3	0.4	0.5
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						1.5	1.8	2
					Плавание без учета времени (м)						10	15	20
					Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз)						3	4	6
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-10	-8	-6
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						1	2	3

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.3.1. – лица с нарушением зрения (с остаточным зрением)
 XI (70 лет и старше)
 Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
						Передвижение на лыжах (без учета времени, км) Скандинавская ходьба (без учета времени, км) Плавание без учета времени (м)						0.2	0.3	0.4	
					Выносливость							0.6	0.8	1	
					Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз)						10	15	20	
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							2	4	5
					Координационные возможности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)							-12	-10	-8
													1	2	3

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

2.4. Индивидуальные протоколы тестирования для лиц с нарушением зрения (тотально слепые)

Н.3.2. – лица с нарушением зрения (тотально слепые)

I (6-8 лет)

Девушки

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
Скоростные возможности	Бег на 30 м (с)										8,8	8,6	7,6
Выносливость	Прыжки на месте (кол-во раз)										5	9	10
	Бег на месте (мин, с)										1.00	1.15	1.35
	Смешанное передвижение (без учета времени, м)										200	300	400
	Передвижение на лыжах (без учета времени, км)										0.15	0.2	0.25
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)										1	2	3
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)										-2	-1	0
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)										50	60	70
Скоростно-силовые возможности	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)										12	14	16
	Метание теннисного мяча (м)										8	10	14
Координационные возможности	Плавание без учета времени (м)										4	5	8

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.2. – лица с нарушением зрения (тотально слепые)
II (9-10 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с)							8,6	8,0	7,4
					Выносливость	Бег на лыжах (без учета времени, км) Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)							0.3	0.4	0.6
					Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)							2	4	6
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							0	+2	+4
					Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							70	80	90
						Метание теннисного мяча (м)							10	12	14
					Координационные возможности	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)							14	16	18
						Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 бросков)							3	4	6
					Шесть испытаний (тестов) по выбору	Плавание без учета времени (м)							5	8	10

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.2. – лица с нарушением зрения (тотально слепые)
III (11-12 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
Скоростные возможности	Бег на 30 м (с)										8,2	7,8	6,9
Выносливость	Бег на лыжах (без учета времени, км)										0.4	0.6	0.8
	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)										0.3	0.4	0.5
	Плавание без учета времени (м)										10	15	25
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)										5	7	9
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)										+5	+6	+8
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)										90	100	115
Скоростно-силовые возможности	Метание теннисного мяча (м)										12	14	18
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)										15	18	20
Координационные возможности	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 бросков)										5	6	7

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.2. – лица с нарушением зрения (тотально слепые)
IV (13-15 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с) Бег на 60 м (с)							7,8	7,2	7,0
						Бег на лыжах (без учета времени, км)							11,8	11,2	10,6
					Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) Плавание без учета времени (м)							0,4	0,6	0,8
					Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							0,3	0,4	0,5
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							15	20	30
					Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с разбега (см)							7	9	14
						Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							+10	+12	+14
						Метание мяча весом 150 г (м)							260	270	300
					Координационные возможности	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)							100	115	120
						Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							18	20	23
													16	20	25
													5	6	7

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.2. – лица с нарушением зрения (тотально слепые)
V (16-17 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы						
											Бронза	Серебро	Золото				
Физические качества	Скоростные возможности				Бег на 30 м (с)							7,6	7,0	6,6			
					Бег на 60 м (с)									11,6	11,0	10,4	
					Бег на 100 м (с)										18,4	17,8	17,0
					Бег на лыжах (без учета времени, км)										0,8	1	1,2
Выносливость					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)							0,4	0,6	0,8			
					Плавание без учета времени (м)										20	30	40
Сила					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							8	10	15			
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)										+8	+12	+14
Гибкость					Прыжок в длину с разбега (см)							300	320	340			
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)										100	115	130
					Метание мяча весом 150 г (м)										16	20	24
Скоростно-силовые возможности					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)							17	21	26			
					Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)										8	9	10

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.2. – лица с нарушением зрения (тотально слепые)
VI (18-24 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 30 м (с)							7,7	7,2	6,7
					Бег на 60 м (с)							11,8	11,4	10,6
					Бег на 100 м (с)							18,5	18,0	17,2
					Бег на лыжах (без учета времени, км)							1	1,2	1,5
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)							0,6	0,8	1
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)							1	1,2	1,5
					Плавание без учета времени (м)							30	40	50
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							9	11	16
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							+6	+10	+12
					Прыжок в длину с разбега (см)							290	300	320
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							100	110	120
					Метание мяча весом 150 г (м)							18	20	22
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)							18	23	27
					Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)							8	9	10

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.2. – лица с нарушением зрения (тотально слепые)
VI (25-29 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
										Бронза	Серебро	Золото	
Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору												
	Бег на 30 м (с)										7,9	7,6	6,9
	Бег на 60 м (с)										12,6	11,8	11,0
Скоростные возможности	Бег на 100 м (с)										18,9	18,6	17,6
	Бег на лыжах (без учета времени, км)										1.2	1.5	2
	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)										0.6	0.8	1
Выносливость	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)										1.2	1.5	2
	Плавание без учета времени (м)										25	35	50
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)										7	10	12
Сила	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)										+4	+8	+10
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)										100	110	120
	Метание мяча весом 150 г (м)										15	18	20
Гибкость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)										16	18	22
	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)										10	12	13
	Координационные возможности												

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.2. – лица с нарушением зрения (тотально слепые)
VII (30-34 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
Скоростные возможности													
					Бег на 30 м (с)						8,8	7,9	7,2
					Бег на 60 м (с)						13,8	13,4	12,8
Выносливость													
					Бег на лыжах (без учета времени, км)						1	1,3	1,5
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						0,5	0,6	0,8
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						1,2	1,5	2
					Плавание без учета времени (м)						15	20	25
Сила													
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						4	6	11
Гибкость													
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+2	+4	+6
Скоростно-силовые возможности													
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						90	100	110
					Метание мяча весом 150 г (м)						14	16	18
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						14	16	20
Координационные возможности													
					Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						10	11	12

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.2. – лица с нарушением зрения (тотально слепые)
VII (35-39 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
Скоростные возможности					Бег на 30 м (с)						9,0	8,2	7,6
					Бег на 60 м (с)						14,2	13,6	13,0
Выносливость					Бег на лыжах (без учета времени, км)						1	1,3	1,5
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						0,4	0,5	0,7
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						1,2	1,5	2
Сила					Плавание без учета времени (м)						15	20	25
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						3	5	10
Гибкость					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+1	+3	+5
Скоростно-силовые возможности					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						90	100	110
					Метание мяча весом 150 г (м)						10	13	15
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						12	14	18
Координационные возможности					Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						10	11	12

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.2. – лица с нарушением зрения (тотально слепые) VIII (40-44 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
										Бронза	Серебро	Золото	
					Виды испытаний (тестов) по выбору								
					Бег на 30 м (с)						9,2	8,6	8,0
					Бег на 60 м (с)						14,6	14,0	13,6
					Бег на лыжах (без учета времени, км)						0,6	0,8	1
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						0,2	0,3	0,5
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						1	1,5	2
					Плавание без учета времени (м)						15	20	25
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						2	3	7
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						0	+2	+4
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						85	95	105
					Метание мяча весом 150 г (м)						9	12	14
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						10	12	15
					Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						9	10	11

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.2. – лица с нарушением зрения (тотально слепые)
VIII (45-49 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 30 м (с)						9,8	9,2	8,4
					Бег на 60 м (с)						15,6	14,8	14,2
					Бег на лыжах (без учета времени, км)						0,5	0,6	0,8
Выносливость					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						1	1,5	2
					Плавание без учета времени (м)						15	20	25
Сила					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						2	3	5
Гибкость					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-2	0	+2
Скоростно-силовые возможности					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						6	8	10
Координационные возможности					Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						8	9	10

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.2. – лица с нарушением зрения (тотально слепые)
IX (50-54 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на лыжах (без учета времени, км)						0.2	0.3	0.5
Выносливость					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						1	1.5	2
					Плавание без учета времени (м)						10	15	20
Сила					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						2	3	4
Гибкость					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-4	-2	0
Скоростно-силовые возможности					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						5	7	9
Координационные возможности					Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						8	9	10

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.3.2. – лица с нарушением зрения (тотально слепые)
IX (55-59 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на лыжах (без учета времени, км)						0.2	0.3	0.5
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						1	1.3	1.5
					Плавание без учета времени (м)						8	10	15
					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						1	2	3
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-6	-4	-2
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						4	5	6
					Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						7	8	9

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.3.2. – лица с нарушением зрения (тотально слепые)
Х (60-64 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Передвижение на лыжах (без учета времени, км)						0.3	0.4	0.5
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						1	1.3	1.5
					Плавание без учета времени (м)						8	10	12
					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						1	2	3
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-8	-6	-4
					Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						6	7	8

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.3.2. – лица с нарушением зрения (тотально слепые)
X (65-69 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Передвижение на лыжах (без учета времени, км)						0.2	0.3	0.4
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						0.8	1	1.2
					Плавание без учета времени (м)						6	8	10
					Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз)						1	2	3
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-10	-8	-6
					Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						5	6	7

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.3.2. – лица с нарушением зрения (тотально слепые)
XI (70 лет и старше)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Передвижение на лыжах (без учета времени, км)						0.2	0.25	0.3
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						0.6	0.8	1
					Плавание без учета времени (м)						5	7	9
					Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз)						1	2	3
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-12	-10	-8
					Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						5	6	7

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.3.2. – лица с нарушением зрения (тотально слепые)
I (6-8 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с)							8,0	7,8	7,2
					Выносливость	Прыжки на месте (кол-во раз)							6	10	12
						Бег на месте (мин, с)							1.30	1.45	2.00
						Смешанное передвижение (без учета времени, м)							300	400	500
						Передвижение на лыжах (без учета времени, км)							0.2	0.25	0.3
					Сила	Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз)							1	2	3
						Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)							2	3	4
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							-2	-1	0
						Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							60	70	80
					Скоростно-силовые возможности	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)							14	18	20
						Метание теннисного мяча (м)							12	14	16
					Координационные возможности	Плавание без учета времени (м)							4	6	10

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.2. – лица с нарушением зрения (тотально слепые)
II (9-10 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с)							7,8	7,2	6,6
					Выносливость	Бег на лыжах (без учета времени, км)							0.3	0.4	0.6
						Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)							0.3	0.4	0.5
					Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)							2	3	4
						Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)							3	5	7
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							0	+2	+4
						Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							105	110	115
					Скоростно-силовые возможности	Метание теннисного мяча (м)							15	18	20
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)							16	20	24
					Координационные возможности	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 бросков)							4	5	6
						Плавание без учета времени (м)							6	10	15

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.2. – лица с нарушением зрения (тотально слепые)
III (11-12 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с)							7,2	6,6	6,2
					Выносливость	Бег на лыжах (без учета времени, км)							1	1.2	1.5
				Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)									0.4	0.5	0.6
				Плавание без учета времени (м)									10	15	25
					Сила	Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз)							3	4	5
				Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)									6	8	10
				Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)									+5	+6	+8
					Гибкость	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							110	115	120
				Метание теннисного мяча (м)									18	20	25
				Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)									18	22	26
					Координационные возможности	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 бросков)							5	6	7

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.2. – лица с нарушением зрения (тотально слепые)
IV (13-15 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
											Бронза	Серебро	Золото	
Скоростные возможности					Бег на 30 м (с)							6,8	6,2	5,8
					Бег на 60 м (с)							10,8	10,4	9,8
Выносливость					Бег на лыжах (без учета времени, км)							1	1,2	1,5
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)							0,5	0,6	0,8
					Плавание без учета времени (м)							15	20	30
Сила					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)							4	5	6
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							10	15	18
Гибкость					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							+8	+10	+12
					Прыжок в длину с разбега (см)							310	320	340
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							115	120	130
Скоростно-силовые возможности					Метание мяча весом 150 г (м)							22	26	30
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)							19	25	29
Координационные возможности					Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							5	6	7

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.2. – лица с нарушением зрения (тотально слепые)
V (16-17 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с) Бег на 60 м (с) Бег на 100 м (с)						6,6 10,6 16,8	6,0 10,2 16,2	5,6 9,6 15,8
					Выносливость	Бег на лыжах (без учета времени, км) Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) Плавание без учета времени (м)						1 0,8 20	1,5 1 30	2 1,2 40
					Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						5 12	7 15	9 20
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Прыжок в длину с разбега (см) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						+6 320 110	+10 360 120	+12 380 140
					Скоростно-силовые возможности	Метание мяча весом 150 г (м) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						20 22	28 26	32 30
					Координационные возможности	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						8	9	10

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.2. – лица с нарушением зрения (тотально слепые)
VI (18-24 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 30 м (с)						6,8	6,1	5,7
					Бег на 60 м (с)						10,8	10,3	9,9
					Бег на 100 м (с)						17,0	16,4	16,0
					Бег на лыжах (без учета времени, км)						1.5	2	2.5
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						1	1.2	1.5
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						1.5	2	2.5
					Плавание без учета времени (м)						30	40	50
					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						6	8	10
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						20	25	30
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+4	+8	+10
					Прыжок в длину с разбега (см)						320	350	360
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						110	120	130
					Метание мяча весом 150 г (м)						20	30	35
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						24	27	32
					Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						8	9	10

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.2. – лица с нарушением зрения (тотально слепые)
VI (25-29 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
											Бронза	Серебро	Золото	
Скоростные возможности	Бег на 30 м (с)											6,3	5,9	
	Бег на 60 м (с)											11,4	10,8	
	Бег на 100 м (с)											17,4	16,9	16,4
Выносливость	Бег на лыжах (без учета времени, км)											2	2,5	3
	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)											1	1,2	1,5
	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)											2	2,5	3
	Плавание без учета времени (м)											25	35	50
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)											6	7	9
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)											18	20	25
	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)											+2	+4	+8
Гибкость	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)											110	120	130
	Метание мяча весом 150 г (м)											18	25	30
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)											22	24	28
Координационные возможности	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)											10	12	13

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.2. – лица с нарушением зрения (тотально слепые)
VII (30-34 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 30 м (с)						8,1	7,4	6,6
					Бег на 60 м (с)						13,0	12,2	11,0
					Бег на лыжах (без учета времени, км)						1.5	2	2.5
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						0.6	0.8	1
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						1.5	2	2.5
					Плавание без учета времени (м)						15	20	25
					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						4	5	6
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						10	13	15
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+1	+3	+5
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						105	115	120
					Метание мяча весом 150 г (м)						15	20	25
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						20	22	25
					Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						10	11	12

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.2. – лица с нарушением зрения (тотально слепые)
VII (35-39 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с) Бег на 60 м (с)						8,2	7,8	7,2
						Бег на лыжах (без учета времени, км)						13,6	12,8	11,4
						Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						1	1.5	2
					Выносливость	Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						0.5	0.6	0.8
						Плавание без учета времени (м)						1.5	2	2.5
						Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						15	20	25
					Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						3	4	5
						Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						9	12	14
					Гибкость	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						0	+2	+3
						Метание мяча весом 150 г (м)						105	115	120
					Скоростно-силовые возможности	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						14	18	20
						Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						18	20	22
					Координационные возможности							10	11	12

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.2. – лица с нарушением зрения (тотально слепые) VIII (40-44 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
										Бронза	Серебро	Золото
					Виды испытаний (тестов) по выбору							
					Бег на 30 м (с)						8,4	8,0
					Бег на 60 м (с)						13,8	13,0
					Бег на лыжах (без учета времени, км)						1	1,3
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						0,3	0,4
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						1	1,5
					Плавание без учета времени (м)						15	20
					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						2	3
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						8	11
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-2	0
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						100	110
					Метание мяча весом 150 г (м)						12	16
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						16	18
					Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						9	10
												11

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.2. – лица с нарушением зрения (тотально слепые)
VIII (45-49 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 30 м (с)						8,9	8,4	7,8
					Бег на 60 м (с)						14,2	13,8	12,8
					Бег на лыжах (без учета времени, км)						0.8	1	1.2
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						1	1.5	2
					Плавание без учета времени (м)						15	20	25
					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						2	3	4
					Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						7	10	12
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-4	-2	0
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						12	14	16
					Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						8	9	10

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.3.2. – лица с нарушением зрения (тотально слепые)
IX (50-54 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на лыжах (без учета времени, км)						0.6	0.8	1
Выносливость					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						1	1.5	2
					Плавание без учета времени (м)						10	15	20
Сила					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						1	2	3
					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						6	8	10
Гибкость					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-6	-4	-2
Скоростно-силовые возможности					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						9	11	14
Координационные возможности					Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						8	9	10

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.3.2. – лица с нарушением зрения (тотально слепые)
IX (55-59 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
						Бег на лыжах (без учета времени, км)						0.4	0.6	0.8
						Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						1	1.3	1.5
						Плавание без учета времени (м)						8	10	15
						Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						1	2	3
						Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						4	7	9
						Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-8	-6	-4
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						7	9	12
						Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						7	8	9

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.3.2. – лица с нарушением зрения (тотально слепые)
Х (60-64 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Передвижение на лыжах (без учета времени, км) Скандинавская ходьба (без учета времени, км) Плавание без учета времени (м)						0.3	0.4	0.5
					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						1	1.3	1.5
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						8	10	12
					Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						2	3	6
											-10	-8	-6
											6	7	8

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.3.2. – лица с нарушением зрения (тотально слепые)
Х (65-69 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Передвижение на лыжах (без учета времени, км)						0.3	0.4	0.5
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						0.8	1	1.2
					Плавание без учета времени (м)						6	8	10
					Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз)						2	3	5
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-12	-10	-8
					Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						5	6	7

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.3.2. – лица с нарушением зрения (тотально слепые)
XI (70 лет и старше)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Передвижение на лыжах (без учета времени, км)						0.2	0.3	0.4
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						0.6	0.8	1
					Плавание без учета времени (м)						5	7	9
					Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз)						1	2	3
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-14	-12	-10
					Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 20 бросков)						5	6	7

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**2.5. Индивидуальные протоколы тестирования
для лиц с повреждениями опорно–двигательного аппарата
(с односторонней или двухсторонней ампутацией
или другими поражениями верхних конечностей)**

**Н.4.1.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)
I (6-8 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с) Бег на 60 м (с)						3,4	3,2	3,0
					Выносливость	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км) Смешанное передвижение на 500 м (мин, с)						8,4	8,0	7,5
					Сила	Приседание на двух ногах (кол-во раз) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						10	12	15
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)						0	+2	+3
					Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с) Плавание без учета времени (м)						70	80	90
					Координационные возможности	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 5 попыток) Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						1	2	3
												2	4	6
												1	2	3
												1	2	3

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

Н.4.1.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)

II (9-10 лет)

Девушки

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 30 м (с)						8,0	7,6	7,4
					Бег на 60 м (с)						14,2	13,8	13,4
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						0.6	0.8	1
					Бег на 800м (мин, с)						7.40	7.20	7.05
					Приседание на двух ногах (кол-во раз)						12	15	17
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						10	15	17
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+2	+3	+4
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)						22	20	18
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						80	90	100
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)						2	3	4
					Плавание без учета времени (м)						4	6	8
					Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 5 попыток)						1	2	3
					Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						1	2	3

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.4.1.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)
III (11-12 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с) Бег на 60 м (с)						7,6	7,4	7,0
					Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) Бег на 800м (мин, с)						13,8	13,4	13,2
					Сила	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						0.8	1	1.2
						Бег на 800м (мин, с)							7.20	7.05
					Гибкость	Приседание на двух ногах (кол-во раз)						15	17	20
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)							12	16
					Скоростно-силовые возможности	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+3	+4	+5
						Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)							19	17
					Координационные возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						90	100	108
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)							3	4
					Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств	Удар по футболному мячу на дальность (м)						8	10	12
						Плавание без учета времени (м)							6	8
					Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 попыток)						4	5	7
						Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							4	5

**Н.4.1.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)
IV (13-15 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с) Бег на 60 м (с)						7,4	7,0	6,8
					Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) Бег на 800м (мин, с)						13,2	13,0	12,8
					Сила	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						1.2	1.5	1.8
						Бег на 800м (мин, с)							6.50	6.35
					Сила	Приседание на двух ногах (кол-во раз)						20	23	25
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						18	20	23
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+4	+5	+6
						Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)						17	15	13
					Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						95	105	110
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)						4	5	6
						Удар по футбольному мячу на дальность (м)						10	12	14
					Координационные возможности	Плавание без учета времени (м)						10	14	18
						Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 попыток)						5	6	7
					Координационные возможности	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						5	6	7

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.4.1.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)
V (16-17 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 30 м (с)						6,8	6,6	6,4
					Бег на 60 м (с)						12,8	12,2	12,0
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						1.8	2	2.3
					Бег на 800м (мин, с)						6.20	6.05	5.50
					Приседание на двух ногах (кол-во раз)						25	28	30
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						23	25	28
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+5	+6	+7
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)						15	13	11
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						110	115	120
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)						5	6	7
					Удар по футбольному мячу на дальность (м)						14	18	22
					Плавание без учета времени (м)						14	18	25
					Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 попыток)						5	6	7
					Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						5	6	7

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.4.1.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)
VI (18-24 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 30 м (с)						6,7	6,5	6,2
					Бег на 60 м (с)						12,6	12,0	11,8
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						1.8	2	2.3
					Бег на 800м (мин, с)						6.05	5.50	5.40
					Приседание на двух ногах (кол-во раз)						28	30	33
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						25	28	30
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+5	+6	+7
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)						13	11	9
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						120	125	130
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)						6	7	8
					Удар по футбольному мячу на дальность (м)						16	20	24
					Плавание без учета времени (м)						16	20	30
					Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 попыток)						6	7	8
					Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						6	7	8

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.4.1.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)
VI (25-29 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с) Бег на 60 м (с)							7,2	7,0	6,6
					Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) Бег на 800м (мин, с)							13,0	12,6	12,2
					Сила	Приседание на двух ногах (кол-во раз) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)							1.8	2	2.3
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)							6.30	6.20	6.00
					Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с) Удар по футбольному мячу на дальность (м) Плавание без учета времени (м)							27	29	32
					Координационные возможности	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 попыток) Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							24	27	29
					Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств								+4	+5	+6
													14	12	10
													115	120	125
													5	6	7
													17	21	25
													16	20	30
													6	7	8
													6	7	8

**Н.4.1.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)
VII (30-34 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) Бег на 600м (мин, с)						1.5	1.8	2
					Сила	Приседание на двух ногах (кол-во раз)						6.25	6.15	5.55
				Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)									23	25
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+3	+4	+5
				Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)									14	12
					Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						105	110	115
				Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)								4	5	6
				Удар по футбольному мячу на дальность (м)								15	17	21
					Координационные возможности	Плавание без учета времени (м)						16	20	30
				Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 попыток)								5	6	7
				Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)								5	6	7

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.4.1.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)
VII (35-39 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) Бег на 600м (мин, с)						1.5	1.8	2
					Сила	Приседание на двух ногах (кол-во раз) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						6.30	6.20	6.00
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)						20	22	25
					Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с) Удар по футбольному мячу на дальность (м) Плавание без учета времени (м)						17	20	22
					Координационные возможности	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 попыток) Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						+2	+3	+4
												15	13	11
												100	105	110
												3	4	5
												14	16	20
												16	20	30
												5	6	7
												5	6	7

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.4.1.–лица с поврежденными опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)
VIII (40-44 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						1.3	1.5	1.8
					Бег на 600м (мин, с)						6.40	6.30	6.10
					Приседание на двух ногах (кол-во раз)						18	20	23
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						15	18	20
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						0	+1	+2
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)						16	14	12
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						85	90	100
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)						2	3	4
					Удар по футбольному мячу на дальность (м)						12	14	19
					Плавание без учета времени (м)						15	20	30
					Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 попыток)						4	5	6
					Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						4	5	6

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.4.1.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)
VIII (45-49 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) Бег на 600м (мин, с)						1.3	1.5	1.8
					Сила	Приседание на двух ногах (кол-во раз)						6.45	6.35	6.15
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						17	19	22
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-1	0	+1
						Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)						17	15	13
					Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						75	80	90
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)						2	3	4
						Удар по футбольному мячу на дальность (м)						11	13	18
					Координационные возможности	Плавание без учета времени (м)						15	20	30
						Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 попыток)						4	5	6
					Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						4	5	6	

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

Н.4.1.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)

IX (50-54 лет)

Девушки

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) Бег на 400м (мин, с)						1.2	1.4	1.6	
					Сила	Приседание на двух ногах (кол-во раз)						6.48	6.20	6.08	
				Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)									13	15	17
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							10	12	15
				Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)									-2	-1	0
					Координационные возможности	Плавание без учета времени (м)							18	15	14
				Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 попыток)									15	20	30
					Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							4	5	6	
												4	5	6	

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.4.1.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)
IX (55-59 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) Бег на 400м (мин, с)						1.2	1.4	1.6
					Сила	Приседание на двух ногах (кол-во раз) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						6.49	6.22	6.10
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)						10	12	14
						Плавание без учета времени (м) Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 попыток) Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						8	10	12
												-3	-2	0
												19	16	15
												15	20	30
												4	5	6
												4	5	6

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

Н.4.1.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)

X (60-64 лет)

Девушки

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						1	1.2	1.4
						Бег на 400м (мин, с)						6.50	6.30	6.20
					Сила	Приседание на двух ногах (кол-во раз)						8	10	12
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						6	8	10
						Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-5	-3	-1
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)						20	17	16
						Плавание без учета времени (м)						10	15	25
					Координационные возможности	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 попыток)						3	4	5
						Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						3	4	5

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

Н.4.1.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)

X (65-69 лет)

Девушки

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						0.8	1	1.2
						Бег на 200м (мин, с)						3.30	3.15	3.00
					Сила	Приседание на двух ногах (кол-во раз)						6	8	10
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						4	6	8
						Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-7	-5	-2
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)						21	18	17
						Плавание без учета времени (м)						10	15	25
					Координационные возможности	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 попыток)						3	4	5
						Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						3	4	5

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.4.1.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)
XI (70 лет и старше)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) Бег на 200м (мин, с)						0.6	0.8	1	
					Сила	Приседание на двух ногах (кол-во раз)						3	4	6	
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)							2	3	4
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							-9	-7	-3
						Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)							22	19	18
					Координационные возможности	Плавание без учета времени (м)							10	15	25
						Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 попыток)							3	4	5
						Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							3	4	5

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

Н.4.1.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)

I (6-8 лет)

Юноши

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 30 м (с)						3,6	3,4	2,8
					Бег на 60 м (с)						8,2	7,8	7,4
					Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)						0,6	0,8	1
					Смешанное передвижение на 500 м (мин, с)						4,40	4,30	4,20
					Приседание на двух ногах (кол-во раз)						12	15	17
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						10	12	15
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-1	0	+1
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)						25	22	20
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						80	90	100
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)						2	3	4
					Плавание без учета времени (м)						2	4	6
					Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 5 попыток)						2	3	4
					Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						2	3	4

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.4.1.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)
II (9-10 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 30 м (с)						7,8	7,4	7,2
					Бег на 60 м (с)						14,0	13,6	13,2
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						0.8	1	1.2
					Бег на 800м (мин, с)						7.20	7.05	6.50
					Приседание на двух ногах (кол-во раз)						15	17	20
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						12	15	18
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						0	+1	+2
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)						22	20	18
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						90	100	110
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)						3	4	5
					Плавание без учета времени (м)						4	6	8
					Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 5 попыток)						2	3	4
					Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						2	3	4

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.4.1.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)
III (11-12 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
											Бронза	Серебро	Золото	
					Виды испытаний (тестов) по выбору									
					Бег на 30 м (с)							7,4	7,2	6,8
					Бег на 60 м (с)							13,6	13,2	13,0
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)							1	1.2	1.5
					Бег на 800м (мин, с)							7.05	6.50	6.35
					Приседание на двух ногах (кол-во раз)							17	20	23
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)							15	18	20
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							+1	+2	+3
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)							20	18	16
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							100	110	118
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)							4	5	6
					Удар по футбольному мячу на дальность (м)							10	12	15
					Плавание без учета времени (м)							6	8	10
					Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 попыток)							4	6	8
					Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							4	6	8

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.4.1.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)
IV (13-15 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г.)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с) Бег на 60 м (с)						7,2	6,8	6,6
					Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) Бег на 800м (мин, с)						13,0	12,6	12,2
					Сила	Приседание на двух ногах (кол-во раз) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						1.5	1.8	2
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)						6.35	6.20	6.05
					Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с) Удар по футбольному мячу на дальность (м) Плавание без учета времени (м)						23	25	28
					Координационные возможности	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 попыток) Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						20	22	25
					Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с) Удар по футбольному мячу на дальность (м) Плавание без учета времени (м) Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 попыток) Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						+3	+4	+5
												18	16	14
												118	125	130
												5	6	7
												15	17	20
												10	14	18
												5	7	8
												5	7	8

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.4.1.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)
V (16-17 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с) Бег на 60 м (с)						6,6	6,4	6,2
					Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) Бег на 800м (мин, с)						12,2	11,8	11,2
					Сила	Приседание на двух ногах (кол-во раз) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						2	2,3	2,5
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)						6,05	5,50	5,35
					Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с) Удар по футбольному мячу на дальность (м) Плавание без учета времени (м)						28	30	33
					Координационные возможности	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 попыток) Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						25	28	30
												+4	+5	+6
												16	14	12
												130	140	150
												6	7	8
												20	25	30
												14	18	25
												6	8	9
												6	8	9

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.4.1.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)
VI (18-24 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 30 м (с)						6,5	6,3	6,0
					Бег на 60 м (с)						12,0	11,6	11,0
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						2	2,3	2,5
					Бег на 800м (мин, с)						5,50	5,35	5,15
					Приседание на двух ногах (кол-во раз)						30	33	35
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						28	30	33
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+3	+4	+5
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)						14	12	10
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						150	155	165
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)						7	8	9
					Удар по футболному мячу на дальность (м)						22	27	32
					Плавание без учета времени (м)						16	20	30
					Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 попыток)						7	9	10
					Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						7	9	10

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.4.1.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)
VI (25-29 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с) Бег на 60 м (с)						6,9	6,7	6,4
					Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) Бег на 800м (мин, с)						12,4	12,0	11,6
					Сила	Приседание на двух ногах (кол-во раз) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						2	2,3	2,5
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)						6.10	5.55	5.40
					Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с) Удар по футбольному мячу на дальность (м) Плавание без учета времени (м)						29	32	33
					Координационные возможности	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 попыток) Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						27	29	32
					Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с) Удар по футбольному мячу на дальность (м) Плавание без учета времени (м) Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 попыток) Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						+2	+3	+5
												15	13	11
												145	150	155
												6	7	8
												23	28	33
												16	20	30
												6	8	9
												6	8	9

**Н.4.1.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)
VII (30-34 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						2	2.3	2.5
					Бег на 600м (мин, с)						6.05	5.50	5.35
					Приседание на двух ногах (кол-во раз)						28	31	32
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						26	28	31
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+1	+2	+4
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)						15	13	11
					Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						140	145	150
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)						5	6	7
					Удар по футбольному мячу на дальность (м)						21	26	31
					Плавание без учета времени (м)						16	20	30
					Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 попыток)						5	7	8
					Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						5	7	8

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.4.1.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)
VII (35-39 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) Бег на 600м (мин, с)						2	2.3	2.5
					Сила	Приседание на двух ногах (кол-во раз) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						6.10	5.55	5.40
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)						0	+1	+3
					Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с) Удар по футбольному мячу на дальность (м) Плавание без учета времени (м)						137	142	147
					Координационные возможности	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 попыток) Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						4	5	6
					Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств							20	25	30
												16	20	30
												5	7	8
												5	7	8

**Н.4.1.–лица с поврежденными опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)
VIII (40–44 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						1.8	2	2.3	
					Сила	Бег на 600м (мин, с)						6.15	6.05	5.50	
				Приседание на двух ногах (кол-во раз)									25	27	29
					Гибкость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						22	24	27	
				Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)									-2	-1	0
					Скоростно-силовые возможности	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)						17	15	13	
				Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)									132	136	140
					Координационные возможности	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)						3	4	5	
				Удар по футбольному мячу на дальность (м)									18	23	29
				Плавание без учета времени (м)									15	20	30
						Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 попыток)						4	6	7	
						Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						4	6	7	

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.4.1.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)
VIII (45-49 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) Бег на 600м (мин, с)						1.8	2	2.3	
					Сила	Приседание на двух ногах (кол-во раз) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						6.19	6.10	5.55	
						Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							24	26	28
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)							21	23	26
						Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							-4	-2	-1
					Скоростно-силовые возможности	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)							18	16	14
						Удар по футбольному мячу на дальность (м)							128	132	136
					Координационные возможности	Плавание без учета времени (м)							3	4	5
						Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 попыток)							17	22	28
						Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						15	20	30	
												4	6	7	
												4	6	7	

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.4.1.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)
IX (50-54 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) Бег на 400м (мин, с)						1.5	1.8	2
					Сила	Приседание на двух ногах (кол-во раз) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						20	22	26
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)						17	20	22
						Плавание без учета времени (м) Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 попыток) Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						-6	-4	-2
												19	17	15
												15	20	30
												4	6	7
												4	6	7

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.4.1.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)
IX (55-59 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) Бег на 400м (мин, с)						1.5	1.8	2	
					Сила	Приседание на двух ногах (кол-во раз)						18	20	23	
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)							13	15	18
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							-8	-6	-4
						Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)							20	18	16
					Координационные возможности	Плавание без учета времени (м)						15	20	30	
						Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 попыток)							4	6	7
						Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							4	6	7

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.4.1.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)
Х (60-64 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) Бег на 400м (мин, с)						1.2	1.5	1.8
					Сила	Приседание на двух ногах (кол-во раз) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						6.15	6.05	5.55
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)						14	16	18
						Плавание без учета времени (м) Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 попыток) Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						10	15	25
					Координационные возможности							3	5	6
												3	5	6

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

Н.4.1.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)

X (65-69 лет)

Юноши

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						1	1.2	1.5
						Бег на 200м (мин, с)						3.20	3.05	2.50
					Сила	Приседание на двух ногах (кол-во раз)						8	10	12
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						7	9	11
						Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-12	-10	-8
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)						22	20	18
						Плавание без учета времени (м)						10	15	25
					Координационные возможности	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 попыток)						3	5	6
						Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						3	5	6

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.4.1.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей)
XI (70 лет и старше)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) Бег на 200м (мин, с)						0.8	1	1.2	
					Сила	Приседание на двух ногах (кол-во раз) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						3.25	3.10	2.55	
					Сила	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						4	6	7	
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							3	5	6
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)							-14	-12	-10
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)							23	21	19
					Гибкость	Плавание без учета времени (м)							10	15	25
					Координационные возможности	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 попыток)							3	5	6
					Координационные возможности	Метание теннисного мяча в цель при односторонней ампутации, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							3	5	6

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**2.6. Индивидуальные протоколы тестирования
для лиц с повреждениями опорно–двигательного аппарата
(с односторонней или двухсторонней ампутацией
или другими поражениями нижних конечностей)**

Н.4.2.–лица с поврежденными опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)

**I (6-8 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)						3	4	6
					Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)						4	6	8
					Удержание медицинболла 1 кг на вытянутых руках (с)						5	10	15
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						40	60	80
					Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)						70	90	110
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						2	3	5
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)						0	+2	+3
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						90	85	80
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)						1	2	3
					Плавание без учета времени (м)						2	3	5
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						1	2	3

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.4.2.–лица с поврежденными опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)
II (9-10 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)						4	5	7
Скоростные возможности					Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)						6	8	10
					Удержание медицинболла 1 кг на вытянутых руках (с)						7	12	17
Выносливость					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						60	80	100
					Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)						80	100	120
Сила					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						3	5	7
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)						+2	+3	+4
Гибкость					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						92	87	82
Скоростно-силовые возможности					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)						2	3	4
					Плавание без учета времени (м)						3	5	8
Координационные возможности					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						2	3	4

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.4.2.–лица с поврежденными опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)
III (11-12 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Скоростные возможности	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)						5	7	9
					Выносливость	Удержание медицинболла 1 кг на вытянутых руках (с) Передвижение в коляске (без учета времени, м) Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)						7	9	11
					Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						8	13	18
					Гибкость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с) Плавание без учета времени (м) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						70	90	110
					Скоростно-силовые возможности	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"						90	110	130
					Координационные возможности							5	7	9
												+3	+4	+5
												93	88	83
												3	4	5
												6	8	12
												4	5	7
												10	15	20
												13	20	25

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.4.2.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)
IV (13-15 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г.)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)						7	8	10
					Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)						9	11	13
					Удержание медицинболла 1 кг на вытянутых руках (с)						15	18	22
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						90	110	130
					Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)						110	130	150
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						6	8	11
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)						+4	+5	+6
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						94	90	85
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)						4	5	6
					Плавание без учета времени (м)						10	14	18
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						5	6	8
					Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						15	20	25
					или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"						18	25	30

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.4.2.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)
V (16–17 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Скоростные возможности	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)						8	9	11
					Выносливость	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) Передвижение в коляске (без учета времени, м) Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)						20	25	30
					Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)						7	9	12
					Гибкость	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						+5	+6	+7
					Скоростно-силовые возможности	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)						95	92	87
						Плавание без учета времени (м) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						14	18	25
					Координационные возможности	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"						15	20	25
												18	25	30

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.4.2.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)
VI (18-24 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Скоростные возможности	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)							9	10	12
					Выносливость	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) Передвижение в коляске (без учета времени, м)							25	30	40
					Сила	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)							120	140	160
					Гибкость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)							8	10	13
					Скоростно-силовые возможности	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)							+5	+6	+7
					Координационные возможности	Плавание без учета времени (м) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков) Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом							95	92	87
						или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"							6	7	8
													16	20	30
													7	9	10
													15	20	25
													18	25	30

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.4.2.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)
VI (25-29 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
											Бронза	Серебро	Золото	
					Виды испытаний (тестов) по выбору									
					Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)							8	9	11
					Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)							14	16	18
					Удержание медицинболла 1 кг на вытянутых руках (с)							30	35	45
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)							120	140	160
					Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)							140	170	200
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							9	12	14
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)							+4	+5	+6
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)							97	94	88
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)							5	6	7
					Плавание без учета времени (м)							16	20	30
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							6	8	9
					Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом							15	20	25
					или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"							18	25	30

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.4.2.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)
VII (30-34 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)							28	33	42
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)							120	140	160
					Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)							140	170	200
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							7	9	11
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)							+3	+4	+5
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)							100	95	90
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)							4	5	6
					Плавание без учета времени (м)							16	20	30
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							5	7	8
					Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом							15	20	25
					или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"							18	25	30

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.4.2.–лица с поврежденными опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)
VII (35-39 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Выносливость	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) Передвижение в коляске (без учета времени, м) Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)						25	30	40
					Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						5	7	9
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						+2	+3	+4
					Скоростно-силовые возможности	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с) Плавание без учета времени (м) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						3	4	5
					Координационные возможности	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"						16	20	30
												5	7	8
												15	20	25
												18	25	30

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.4.2.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)
VIII (40-44 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Выносливость	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) Передвижение в коляске (без учета времени, м) Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)						22	28	38
					Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)						4	6	8
					Гибкость	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						0	+1	+2
					Скоростно-силовые возможности	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с) Плавание без учета времени (м) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						105	100	95
					Координационные возможности	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"						3	4	5
												16	20	30
												4	5	6
												13	16	22
												16	21	27

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.4.2. –лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)
VIII (45-49 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
											Бронза	Серебро	Золото	
					Виды испытаний (тестов) по выбору Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) Передвижение в коляске (без учета времени, м) Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с) Плавание без учета времени (м) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков) Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"							20	26	36
					Вьносливость						100	125	145	
					Сила						120	150	180	
					Гибкость						3	5	7	
					Скоростно-силовые возможности						-1	0	+1	
					Координационные возможности						110	105	100	
					Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств						2	3	4	
											16	20	30	
											4	5	6	
											10	13	20	
											13	18	25	

**Н.4.2.–лица с поврежденными опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)
IX (50-54 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)						18	23	30
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						90	120	140
					Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)						110	140	170
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						2	4	6
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)						-2	-1	0
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						112	107	102
					Плавание без учета времени (м)						16	20	30
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						4	5	6
					Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						7	10	18
					или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"						10	15	23

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.4.2.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)
IX (55-59 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)						15	20	25
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						85	115	135
					Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)						105	135	165
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						2	3	5
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)						-3	-2	-1
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						113	108	103
					Плавание без учета времени (м)						16	20	30
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						4	5	6
					Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						7	10	18
					или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"						10	15	23

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**№.4.2.—лица с поврежденными опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)
X (60-64 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Удержание медикошбола 1 кг на вытянутых руках (с)						13	18	21
Выносливость					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						80	110	130
					Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)						100	130	160
Сила					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						2	3	4
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)						-5	-3	-2
Гибкость					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						114	109	104
					Плавание без учета времени (м)						10	15	25
Координационные возможности					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						3	4	5

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.4.2.–лица с поврежденными опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)
X (65-69 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Удержание медицинболла 1 кг на вытянутых руках (с)						10	15	18
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						70	100	120
					Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)						90	120	150
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						2	3	4
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)						-7	-5	-3
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						115	110	105
					Плавание без учета времени (м)						10	15	25
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						3	4	5

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**№.4.2.–лица с поврежденными опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)
XI (70 лет и старше)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)						8	10	15
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						40	60	80
					Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)						70	100	120
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						1	2	3
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)						-9	-7	-4
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						118	116	114
					Плавание без учета времени (м)						10	15	25
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						3	4	5

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

Н.4.2.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)

I (6-8 лет)

Юноши

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Скоростные возможности	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)						4	5	7
					Выносливость	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) Передвижение в коляске (без учета времени, м) Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)						10	15	20
					Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						90	120	150
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						1	2	3
					Скоростно-силовые возможности	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)						3	5	7
					Координационные возможности	Плавание без учета времени (м) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						-1	0	+1
					Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств							95	90	85
												2	3	4
												2	3	5
												1	2	3

**Н.4.2.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)
II (9-10 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Скоростные возможности	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)						5	7	9
					Выносливость	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) Передвижение в коляске (без учета времени, м) Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)						12	17	22
					Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						80	100	120
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						110	130	160
					Скоростно-силовые возможности	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)						2	3	4
					Координационные возможности	Плавание без учета времени (м) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						4	7	9
												0	+1	+2
												97	92	87
												3	4	5
												3	5	8
												2	3	4

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.4.2.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)
III (11-12 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)						7	9	11
					Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)						10	12	14
					Удержание медицинского 1 кг на вытянутых руках (с)						14	19	24
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						90	110	130
					Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)						120	140	170
					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						3	4	5
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						6	10	12
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)						+1	+2	+3
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						98	93	88
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)						4	5	6
					Плавание без учета времени (м)						6	8	12
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						4	5	7
					Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						10	15	20
					или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"						13	20	25

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.4.2.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)
IV (13-15 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)						10	12	14
					Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)						14	16	18
					Удержание медицинболла 1 кг на вытянутых руках (с)						25	30	40
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						130	150	170
					Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)						170	190	210
					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						4	6	7
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						8	12	14
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)						+3	+4	+5
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						99	94	90
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)						5	6	7
					Плавание без учета времени (м)						10	14	18
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						5	6	8
					Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						15	20	25
					или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"						18	25	30

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.4.2.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)
V (16-17 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Выбор испытаний (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
											Бронза	Серебро	Золото	
					Виды испытаний (тестов) по выбору									
					Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)							12	14	16
					Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)							16	18	22
					Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)							30	40	50
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)							140	160	180
					Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)							180	200	220
					Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз)							6	7	8
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							12	14	18
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)							+4	+5	+6
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)							100	95	92
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)							6	7	8
					Плавание без учета времени (м)							14	18	25
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							6	8	9
					Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом							15	20	25
					или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"							18	25	30

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.4.2.–лица с поврежденными опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)
VI (18-24 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)						14	16	18
					Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)						19	21	24
					Удержание медицинболла 1 кг на вытянутых руках (с)						35	45	55
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						160	180	200
					Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)						200	220	250
					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						7	8	10
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						15	20	25
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)						+4	+5	+6
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						100	95	92
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)						7	8	9
					Плавание без учета времени (м)						16	20	30
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						7	9	10
					Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						15	20	25
					или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"						18	25	30

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.4.2.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)
VI (25-29 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
											Бронза	Серебро	Золото	
					Виды испытаний (тестов) по выбору									
					Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)							13	15	17
					Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)							20	22	25
					Удержание медицинболла 1 кг на вытянутых руках (с)							40	50	60
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)							160	180	200
					Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)							200	220	250
					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)							7	8	10
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							16	21	26
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)							+3	+4	+5
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)							105	100	97
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)							6	7	8
					Плавание без учета времени (м)							16	20	30
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							6	8	9
					Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом							15	20	25
					или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"							18	25	30

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.4.2.–лица с поврежденными опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)
VII (30-34 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Удержание медицинболла 1 кг на вытянутых руках (с)						37	47	57
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						160	180	200
					Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)						200	220	250
					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						4	6	9
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						12	15	23
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)						+1	+3	+4
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						115	110	100
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)						5	6	7
					Плавание без учета времени (м)						16	20	30
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						5	7	8
					Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						15	20	25
					или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"						18	25	30

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.4.2.–лица с поврежденными опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)
VII (35-39 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Удержание медицинболла 1 кг на вытянутых руках (с)						35	45	55
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						155	175	195
					Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)						195	215	245
					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						3	5	7
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						11	14	21
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)						0	+1	+3
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						116	111	103
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)						4	5	6
					Плавание без учета времени (м)						16	20	30
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						5	7	8
					Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						15	20	25
					или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"						18	25	30

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.4.2.–лица с поврежденными опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)
VIII (40-44 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Выносливость	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) Передвижение в коляске (без учета времени, м) Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)						32	42	52
					Сила	Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						2	4	6
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)						-2	-1	0
					Скоростно-силовые возможности	Плавание без учета времени (м) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						117	113	105
					Координационные возможности	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"						4	5	6
												16	20	30
												4	6	7
												13	16	25
												16	21	30

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.4.2.–лица с поврежденными опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)
VIII (45-49 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
						Удержание медицинболла 1 кг на вытянутых руках (с)						30	40	50
						Передвижение в коляске (без учета времени, м)						140	160	180
						Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)						180	200	230
						Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						2	3	5
						Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						9	12	19
						Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)						-4	-2	-1
						Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						117	115	110
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 с)						3	4	5
						Плавание без учета времени (м)						16	20	30
						Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						4	6	7
						Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						10	13	25
						или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"						13	18	30

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.4.2.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)
IX (50-54 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Выносливость	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) Передвижение в коляске (без учета времени, м) Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)						25	35	45	
					Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см) Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) Плавание без учета времени (м) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						1	2	4	
					Гибкость	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом							8	10	16
					Координационные возможности	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"							-6	-4	-2
						или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"							118	116	112
						или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"							16	20	30
						или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"							4	6	7
						или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"							4	13	22
						или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"							13	18	27

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

Н.4.2.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)

IX (55-59 лет)

Юноши

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)							20	30	40
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)							125	145	165
					Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)							165	185	205
					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)							1	2	3
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							6	9	14
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)							-8	-6	-4
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)							119	117	113
					Плавание без учета времени (м)							16	20	30
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							4	6	7
					Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом							10	13	22
					или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"							13	18	27

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.4.2.—лица с поврежденными опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)
X (60-64 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)						18	28	38
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						120	140	160
					Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)						160	180	200
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						3	4	8
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)						-10	-8	-6
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						120	118	114
					Плавание без учета времени (м)						10	15	25
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						3	5	6

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.4.2.–лица с поврежденными опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)
X (65-69 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Удержание испытаний (тестов) 1 кг на вытянутых руках (с)						15	25	30
Выносливость					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						110	130	150
					Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)						150	170	190
Сила					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						3	4	7
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)						-12	-10	-8
Гибкость					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						120	119	115
					Плавание без учета времени (м)						10	15	25
Координационные возможности					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						3	5	6

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

Н.4.2.–лица с повреждениями опорно-двигательного аппарата (с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей)

XI (70 лет и старше)

Юноши

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)						10	20	25
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						60	80	100
					Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)						100	120	140
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						3	4	5
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами с протезом (протезами) (см)						-14	-12	-10
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						121	120	118
					Плавание без учета времени (м)						10	15	25
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						3	5	6

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**2.7. Индивидуальные протоколы тестирования
для лиц с травмами позвоночника
и поражением спинного мозга**

**Н.5. – лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
I (6-8 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
										Бронза	Серебро	Золото
Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору											
Скоростные возможности	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)									3	4	5
	Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)									0.2	0.3	0.4
	Удержание медицинболла 0.5 кг на вытянутых руках (с)									5	10	15
Выносливость	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)									5	10	15
	Передвижение в коляске (без учета времени, м)									30	50	70
	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)									4	6	8
Сила	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)									4	6	8
	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (кол-во раз)									2	3	4
	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)									90	85	80
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)									-1	+1	+2
	Бросок теннисного мяча (кол-во бросков за 30 с)									1	2	3
Координационные возможности	Плавание без учета времени (м)									2	3	5
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий за 5 бросков)									1	2	3

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.5. – лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
II (9-10 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Скоростные возможности	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)						4	5	6
					Выносливость	Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с) Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)						8	12	17
						Передвижение в коляске (без учета времени, м)						8	13	18
						Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)						35	55	75
					Сила	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)						6	8	10
						Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (кол-во раз)						6	8	10
					Гибкость	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						3	4	5
					Скоростно-силовые возможности	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						96	93	85
						Бросок теннисного мяча (кол-во бросков за 30 с)						+1	+2	+3
					Координационные возможности	Плавание без учета времени (м)						2	3	4
						Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						3	5	7

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.5. – лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
III (11-12 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору (+)	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)							5	6	7
					Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)							0.4	0.5	0.7
					Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)							12	17	21
					Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)							9	14	19
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)							40	60	80
					Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)							8	10	12
					Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)							7	9	11
					Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (кол-во раз)							4	5	7
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)							97	94	88
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							+2	+3	+4
					Бросок теннисного мяча (кол-во бросков за 30 с)							3	4	5
					Плавание без учета времени (м)							4	6	8
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий за 5 бросков)							2	3	4

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.5. – лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
IV (13-15 лет)**

Девушки

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г.)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Скоростные возможности	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)							6	7	8
					Выносливость	Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с) Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)							14	19	23
						Передвижение в коляске (без учета времени, м) Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)							45	65	85
					Сила	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (кол-во раз)							9	11	13
						Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							8	10	12
					Гибкость	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							5	7	9
					Скоростно-силовые возможности	Бросок теннисного мяча (кол-во бросков за 30 с) Плавание без учета времени (м)							99	95	90
					Координационные возможности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий за 5 бросков)							+3	+4	+5
					Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств								4	5	6
													5	7	9
													2	3	4

**Н.5. – лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
V (16-17 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Скоростные возможности	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)							8	9	10
					Выносливость	Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с) Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) Передвижение в коляске (без учета времени, м) Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)							16	21	25
					Сила	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (кол-во раз)							10	12	14
					Гибкость	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							9	11	13
					Скоростно-силовые возможности	Бросок теннисного мяча (кол-во бросков за 30 с)							6	8	10
					Координационные возможности	Плавание без учета времени (м) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий за 5 бросков)							101	98	93
					Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств								+5	+6	+7
													5	6	7
													6	8	10
													2	3	4

**Н.5. – лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
VI (18-24 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)						10	11	12
					Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)						0.9	1	1.2
					Удержание n						18	23	27
					Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)						14	19	24
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						60	80	100
					Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)						12	14	16
					Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)						10	12	14
					Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (кол-во раз)						7	9	11
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						103	100	95
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+4	+5	+6
					Бросок теннисного мяча (кол-во бросков за 30 с)						6	7	8
					Плавание без учета времени (м)						8	10	12
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						3	4	5

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.5. – лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
VI (25-29 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Скоростные возможности	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)						9	10	11
					Выносливость	Удержание медицинского мяча 0.5 кг на вытянутых руках (с) Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) Передвижение в коляске (без учета времени, м) Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)						20	25	29
					Сила	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (кол-во раз)						16	21	26
					Гибкость	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						66	86	106
					Скоростно-силовые возможности	Бросок теннисного мяча (кол-во бросков за 30 с) Плавание без учета времени (м) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						14	16	18
					Координационные возможности							11	13	15
					Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств							8	10	12
												105	102	97
												+3	+4	+5
												5	6	7
												8	10	12
												2	3	4

**Н.5. – лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
VII (30-34 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Удержание медикошкола 0.5 кг на вытянутых руках (с)							19	24	28
					Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)							15	20	25
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)							63	83	103
					Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)							12	14	16
					Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)							9	11	13
					Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (кол-во раз)							7	9	11
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)							106	103	98
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							+2	+3	+4
					Бросок теннисного мяча (кол-во бросков за 30 с)							4	5	7
					Плавание без учета времени (м)							8	10	12
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий за 5 бросков)							2	3	4

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

Н.5. – лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
VII (35-39 лет)
Девушки

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Удержание медицинболла 0.5 кг на вытянутых руках (с)						17	22	26
					Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)						14	19	24
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						60	80	100
					Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)						11	13	15
					Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)						6	9	11
					Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (кол-во раз)						7	9	11
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						108	105	100
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+1	+2	+3
					Бросок теннисного мяча (кол-во бросков за 30 с)						4	5	7
					Плавание без учета времени (м)						8	10	12
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						2	3	4

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.5. – лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
VIII (40-44 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
											Бронза	Серебро	Золото	
					Виды испытаний (тестов) по выбору									
					Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)							15	18	21
					Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)							12	17	22
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)							58	78	98
					Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)							10	12	14
					Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)							4	7	9
					Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (кол-во раз)							6	8	10
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)							110	107	102
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							-1	0	+1
					Бросок теннисного мяча (кол-во бросков за 30 с)							3	4	6
					Плавание без учета времени (м)							8	10	12
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий за 5 бросков)							2	3	4

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.5. – лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
VIII (45-49 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Удержание испытаний (тестов) по выбору	Удержание медицинского мяча 0.5 кг на вытянутых руках (с)						14	17	20
					Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)							10	15	20
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)							55	75	95
					Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)							9	11	13
					Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)							3	6	8
					Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (кол-во раз)							5	7	9
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)							111	108	104
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							-2	-1	0
					Бросок теннисного мяча (кол-во бросков за 30 с)							2	3	5
					Плавание без учета времени (м)							8	10	12
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий за 5 бросков)							2	3	4

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.5. – лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
IX (50-54 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)						13	16	19
					Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)						9	14	18
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						52	72	92
					Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)						8	10	12
					Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)						3	5	7
					Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (кол-во раз)						5	7	8
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						113	110	106
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-3	-2	-1
					Плавание без учета времени (м)						8	10	12
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						1	2	3

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.5. – лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
IX (55-59 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)						12	15	18
					Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)						8	12	16
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						50	70	90
					Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)						7	9	11
					Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)						3	4	5
					Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (кол-во раз)						4	6	7
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						114	111	107
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-4	-3	-2
					Плавание без учета времени (м)						8	10	12
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						1	2	3

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.5. – лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
Х (60-64 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)						11	13	17
					Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)						7	11	15
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						47	67	88
					Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)						6	8	10
					Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)						2	3	4
					Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (кол-во раз)						3	5	6
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						115	112	108
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-6	-4	-3
					Плавание без учета времени (м)						6	8	10
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						1	2	3

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

Н.5. – лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

X (65-69 лет)

Девушки

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)						10	12	15
Выносливость					Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)						6	8	12
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						45	65	85
					Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)						5	7	9
Сила					Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)						2	3	4
					Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (кол-во раз)						3	4	5
Гибкость					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						116	113	109
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-8	-6	-4
Координационные возможности					Плавание без учета времени (м)						6	8	10
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						1	2	3

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.5. – лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
XI (70 лет и старше)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
						Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)						8	10	12
						Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)						5	6	9
						Передвижение в коляске (без учета времени, м)						40	60	80
						Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)						4	6	8
						Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)						2	3	4
						Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (кол-во раз)						2	3	4
						Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						117	114	110
						Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-9	-8	-5
						Плавание без учета времени (м)						6	8	10
						Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						1	2	3

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.5. – лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
I (6-8 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Скоростные возможности	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)							4	5	7
					Выносливость	Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с) Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) Передвижение в коляске (без учета времени, м)							10	15	20
					Сила	Удержание на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (кол-во раз)							10	15	20
					Гибкость	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							40	70	90
					Скоростно-силовые возможности	Бросок теннисного мяча (кол-во бросков за 30 с) Плавание без учета времени (м)							5	7	9
					Координационные возможности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий за 5 бросков)							6	8	10
													3	4	6
													95	90	85
													-2	-1	0
													2	3	4
													2	3	5
													1	2	3

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.5. – лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
II (9-10 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)						5	6	8
					Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)						0.4	0.5	0.7
					Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)						15	19	21
					Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)						15	18	21
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						45	75	95
					Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)						7	9	11
					Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)						8	10	12
					Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (кол-во раз)						4	6	8
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						98	94	90
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-1	0	+1
					Бросок теннисного мяча (кол-во бросков за 30 с)						3	4	5
					Плавание без учета времени (м)						3	5	7
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						2	3	4

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.5. – лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
III (11-12 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)						6	7	9
Скоростные возможности					Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)						0.5	0.6	0.8
Выносливость					Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)						17	21	24
					Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)						14	19	22
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						50	80	100
Сила					Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)						9	11	13
					Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)						9	11	13
					Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (кол-во раз)						5	7	9
Гибкость					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						99	95	91
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						0	+1	+2
Скоростно-силовые возможности					Бросок теннисного мяча (кол-во бросков за 30 с)						4	5	6
Координационные возможности					Плавание без учета времени (м)						4	6	8
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						2	3	4

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.5. – лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
IV (13-15 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Скоростные возможности	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)							7	8	10
					Выносливость	Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с) Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)							19	23	26
						Передвижение в коляске (без учета времени, м)							55	85	105
						Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)							10	12	14
					Сила	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)							10	12	14
						Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (кол-во раз)							7	9	11
					Гибкость	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)							100	97	93
						Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							+2	+3	+4
					Скоростно-силовые возможности	Бросок теннисного мяча (кол-во бросков за 30 с)							5	6	7
					Координационные возможности	Плавание без учета времени (м) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий за 5 бросков)							5	7	9
					Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств								2	3	4

**Н.5. – лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
V (16-17 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
										Бронза	Серебро	Золото
					Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)					9	10	12
					Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)					0.8	0.9	1.1
					Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)					21	25	28
					Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)					16	21	24
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)					60	90	110
					Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)					12	14	16
					Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)					11	13	15
					Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (кол-во раз)					8	10	12
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)					103	100	96
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)					+3	+4	+5
					Бросок теннисного мяча (кол-во бросков за 30 с)					6	7	8
					Плавание без учета времени (м)					6	8	10
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий за 5 бросков)					2	3	4

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.5. – лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
VI (18-24 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)						11	12	14
					Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)						1	1.1	1.3
					Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)						23	27	30
					Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)						17	23	26
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						70	100	120
					Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)						14	16	18
					Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)						12	14	16
					Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (кол-во раз)						10	12	15
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						105	102	98
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+2	+3	+4
					Бросок теннисного мяча (кол-во бросков за 30 с)						7	8	9
					Плавание без учета времени (м)						8	10	12
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						3	4	5

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.5. – лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
VI (25-29 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Скоростные возможности	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м) Бросок теннисного мяча из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (м)							10	11	13
					Выносливость	Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с) Удержание волейбольного мяча обими руками при травме шейного отдела позвоночника (с) Передвижение в коляске (без учета времени, м) Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)							25	29	32
					Сила	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с) Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (кол-во раз)							14	16	18
					Гибкость	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							107	104	99
					Скоростно-силовые возможности	Бросок теннисного мяча (кол-во бросков за 30 с) Плавание без учета времени (м)							+1	+2	+3
					Координационные возможности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий за 5 бросков)							6	7	8
					Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств								8	10	12
													2	3	4

**Н.5. – лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
VII (30-34 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Удержание медцинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)							24	28	31
Выносливость					Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)							20	24	27
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)							73	103	123
					Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)							14	16	18
Сила					Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)							12	14	16
					Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (кол-во раз)							10	12	15
Гибкость					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)							108	105	101
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							0	+1	+2
Скоростно-силовые возможности					Бросок теннисного мяча (кол-во бросков за 30 с)							5	6	7
					Плавание без учета времени (м)							8	10	12
Координационные возможности					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий за 5 бросков)							2	3	4

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.5. – лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
VII (35-39 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Удержание медицинболла 0.5 кг на вытянутых руках (с)						22	26	29
					Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)						19	23	26
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						70	100	120
					Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)						13	15	17
					Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)						10	12	14
					Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (кол-во раз)						9	11	14
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						110	107	103
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-1	0	+1
					Бросок теннисного мяча (кол-во бросков за 30 с)						5	6	7
					Плавание без учета времени (м)						8	10	12
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						2	3	4

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.5. – лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
VIII (40-44 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)						20	24	27
					Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)						18	22	25
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						68	98	118
					Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)						12	14	16
					Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)						8	10	12
					Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (кол-во раз)						8	10	13
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						112	109	105
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-3	-2	0
					Бросок теннисного мяча (кол-во бросков за 30 с)						4	5	6
					Плавание без учета времени (м)						8	10	12
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						2	3	4

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.5. – лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
VIII (45-49 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
											Бронза	Серебро	Золото	
					Виды испытаний (тестов) по выбору									
					Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)							18	22	25
					Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)							17	21	24
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)							65	95	115
					Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)							11	13	15
					Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)							7	9	11
					Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (кол-во раз)							7	9	12
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)							114	111	107
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							-5	-3	-1
					Бросок теннисного мяча (кол-во бросков за 30 с)							3	4	5
					Плавание без учета времени (м)							8	10	12
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий за 5 бросков)							2	3	4

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.5. – лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
IX (50-54 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)							17	21	24
					Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)							16	20	23
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)							62	92	113
					Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)							10	12	14
					Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)							6	8	10
					Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (кол-во раз)							6	8	10
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)							116	112	108
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							-7	-5	-3
					Плавание без учета времени (м)							8	10	12
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий за 5 бросков)							1	2	3

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.5. – лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
IX (55-59 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)						16	20	23
					Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)						15	19	22
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						60	90	110
					Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)						9	11	13
					Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)						5	7	9
					Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (кол-во раз)						5	7	9
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						117	113	109
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-9	-7	-5
					Плавание без учета времени (м)						8	10	12
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						1	2	3

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.5. – лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
Х (60-64 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Удержание медицинбола 0.5 кг на вытянутых руках (с)						14	18	21
					Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)						12	15	18
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						57	87	108
					Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)						8	10	12
					Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)						4	6	8
					Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (кол-во раз)						4	6	8
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						118	115	110
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-11	-9	-7
					Плавание без учета времени (м)						6	8	10
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						1	2	3

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.5. – лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
X (65-69 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Удержание медицинболла 0.5 кг на вытянутых руках (с)						12	16	19
					Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)						10	12	15
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						55	85	105
					Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)						7	9	11
					Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)						3	4	7
					Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (кол-во раз)						3	5	7
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						119	116	112
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-13	-11	-9
					Плавание без учета времени (м)						6	8	10
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						1	2	3

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.5. – лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга
XI (70 лет и старше)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Удержание медицинболла 0.5 кг на вытянутых руках (с)						10	14	17
					Удержание волейбольного мяча обими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)						8	10	13
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						50	80	100
					Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)						6	8	10
					Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)						3	4	5
					Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (кол-во раз)						3	4	6
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						120	117	113
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-15	-13	-11
					Плавание без учета времени (м)						6	8	10
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий за 5 бросков)						1	2	3

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

2.8. Индивидуальные протоколы тестирования для лиц с церебральным параличом

**Н.б. – лица с церебральным параличом
I (6-8 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Скоростные возможности	Метание теннисного мяча из положения сидя (м) Метание теннисного мяча из положения стоя (м)						2	3	5
					Выносливость	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) Бег (без учета времени, м) Передвижение в коляске (без учета времени, м)						4	5	7
					Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Приседание на двух ногах (кол-во раз)						4	6	8
					Гибкость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						6	8	10
					Скоростно-силовые возможности	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с) Удар по футболному мячу на дальность (м) Плавание без учета времени (м)						-2	-1	0
					Координационные возможности	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 1 м (кол-во попаданий из 5 бросков) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 1 м (кол-во попаданий из 5 бросков)						95	90	85
												1	2	3
												2	4	6
												2	3	5
												1	2	3
												2	3	4

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.б. – лица с церебральным параличом
II (9-10 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
										Бронза	Серебро	Золото	
					Виды испытаний (тестов) по выбору								
Скоростные возможности					Метание теннисного мяча из положения сидя (м)						3	5	7
					Метание теннисного мяча из положения стоя (м)						5	6	8
Выносливость					Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)						6	8	10
					Бег (без учета времени, м)						80	100	120
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						60	80	100
Сила					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						3	4	6
					Приседание на двух ногах (кол-во раз)						6	8	10
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						8	10	12
Гибкость					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-1	0	+1
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						96	93	87
Скоростно-силовые возможности					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)						2	3	4
					Удар по футбольному мячу на дальность (м)						4	6	8
					Плавание без учета времени (м)						3	5	8
Координационные возможности					Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 5 попыток)						1	2	3
					Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 5 бросков)						2	3	4
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 5 бросков)						2	3	4

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.б. – лица с церебральным параличом
III (11-12 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Скоростные возможности	Метание теннисного мяча из положения сидя (м) Метание теннисного мяча из положения стоя (м)							4	6	8
					Выносливость	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) Бег (без учета времени, м) Передвижение в коляске (без учета времени, м)							6	8	10
					Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Приседание на двух ногах (кол-во раз)							8	10	12
					Гибкость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)							0	+1	+2
					Скоростно-силовые возможности	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с) Удар по футбольному мячу на дальность (м) Плавание без учета времени (м)							97	94	88
					Координационные возможности	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток) Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 бросков)							3	4	5
					Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств								6	8	10
													6	8	12
													2	4	6
													3	4	6
													2	4	6

**Н.б. – лица с церебральным параличом
IV (13-15 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Метание теннисного мяча из положения сидя (м)							6	8	10
					Метание теннисного мяча из положения стоя (м)							7	9	11
					Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)							12	16	20
					Бег (без учета времени, м)							100	120	140
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)							80	100	120
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							6	8	10
					Приседание на двух ногах (кол-во раз)							10	12	14
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)							12	14	16
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							+1	+2	+3
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)							99	95	90
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)							4	5	6
					Удар по футбольному мячу на дальность (м)							8	10	12
					Плавание без учета времени (м)							10	14	18
					Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток)							3	5	7
					Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков)							4	5	7
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							3	5	7

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.б. – лица с церебральным параличом
V (16-17 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Скоростные возможности	Метание теннисного мяча из положения сидя (м)						7	9	11
					Выносливость	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)						8	10	12
					Сила	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)						14	18	22
						Бег (без учета времени, м)						105	125	145
					Гибкость	Передвижение в коляске (без учета времени, м)						85	105	125
						Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						7	9	12
					Скоростно-силовые возможности	Приседание на двух ногах (кол-во раз)						12	14	16
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						14	16	18
					Координационные возможности	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+2	+3	+5
						Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						101	98	93
					Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)						5	6	7
						Удар по футбольному мячу на дальность (м)						9	11	13
						Плавание без учета времени (м)						14	18	23
						Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток)						5	6	8
						Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков)						5	6	8
						Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						4	6	8

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.6. – лица с церебральным параличом
VI (18-24 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
											Бронза	Серебро	Золото	
					Виды испытаний (тестов) по выбору									
					Метание теннисного мяча из положения сидя (м)							9	11	13
					Метание теннисного мяча из положения стоя (м)							10	12	14
					Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)							18	22	26
					Бег (без учета времени, м)							130	150	170
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)							100	120	140
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							9	11	14
					Приседание на двух ногах (кол-во раз)							16	18	20
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)							18	20	22
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							+1	+2	+4
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)							103	100	95
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)							7	8	9
					Удар по футбольному мячу на дальность (м)							11	13	15
					Плавание без учета времени (м)							15	20	25
					Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток)							6	7	9
					Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков)							6	7	9
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							5	7	9

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.б. – лица с церебральным параличом
VI (25-29 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Метание теннисного мяча из положения сидя (м)							8	10	12
					Метание теннисного мяча из положения стоя (м)							9	11	13
					Удержание медицинболла 1 кг на вытянутых руках (с)							18	22	26
					Бег (без учета времени, м)							130	150	170
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)							100	120	140
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							8	10	13
					Приседание на двух ногах (кол-во раз)							15	17	19
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)							17	19	21
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							0	+1	+3
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)							105	102	97
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)							6	7	8
					Удар по футбольному мячу на дальность (м)							10	12	14
					Плавание без учета времени (м)							15	20	25
					Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток)							6	7	9
					Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков)							5	6	8
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							5	7	9

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.б. – лица с церебральным параличом
УП (30-34 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г.)	Виды испытаний (тестов) по выбору (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
										Бронза	Серебро	Золото
					Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)					17	21	25
					Бег (без учета времени, м)					125	145	165
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)					95	115	135
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)					7	9	12
					Приседание на двух ногах (кол-во раз)					14	16	18
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)					16	18	20
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)					+1	0	+2
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)					106	103	98
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)					5	6	7
					Удар по футбольному мячу на дальность (м)					9	11	13
					Плавание без учета времени (м)					15	20	25
					Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток)					5	6	8
					Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков)					4	5	7
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)					4	6	8

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.б. – лица с церебральным параличом
VII (35-39 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)						16	20	24
					Бег (без учета времени, м)						120	140	160
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						90	110	130
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						6	8	11
					Приседание на двух ногах (кол-во раз)						12	14	16
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						14	16	18
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-2	-1	+1
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						108	105	100
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)						4	5	6
					Удар по футбольному мячу на дальность (м)						8	10	12
					Плавание без учета времени (м)						15	20	25
					Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток)						5	6	8
					Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков)						4	5	7
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						4	6	8

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.б. – лица с церебральным параличом
VIII (40-44 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)						13	17	21
					Бег (без учета времени, м)						110	130	150
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						75	95	115
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						5	7	9
					Приседание на двух ногах (кол-во раз)						11	13	15
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						13	15	17
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-3	-2	0
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						110	107	102
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)						3	4	5
					Удар по футбольному мячу на дальность (м)						7	9	11
					Плавание без учета времени (м)						12	16	22
					Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток)						4	5	7
					Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков)						3	4	6
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						3	5	7

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.б. – лица с церебральным параличом
VIII (45-49 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)						12	16	20
					Бег (без учета времени, м)						100	120	140
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						65	85	110
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						4	6	8
					Приседание на двух ногах (кол-во раз)						10	12	14
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						12	14	16
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-4	-3	-2
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						111	108	104
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)						2	3	4
					Удар по футбольному мячу на дальность (м)						6	8	10
					Плавание без учета времени (м)						12	16	22
					Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток)						4	5	7
					Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков)						3	4	6
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						3	5	7

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.б. – лица с церебральным параличом
IX (50-54 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
						Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)						11	15	19
						Бег (без учета времени, м)						90	110	130
						Передвижение в коляске (без учета времени, м)						55	75	100
						Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						3	5	7
						Приседание на двух ногах (кол-во раз)						9	11	13
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						11	13	15
						Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-6	-4	-3
						Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						113	110	106
						Плавание без учета времени (м)						12	16	22
						Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток)						3	4	6
						Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков)						2	3	5
						Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						2	4	6

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.б. – лица с церебральным параличом
IX (55-59 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Выносливость	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) Бег (без учета времени, м) Передвижение в коляске (без учета времени, м)						10	14	18
					Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Приседание на двух ногах (кол-во раз)						80	100	120
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) Плавание без учета времени (м)						45	65	90
					Координационные возможности	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток) Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						3	4	6
												8	10	12
												10	12	14
												-7	-5	-4
												114	111	107
												12	16	22
												2	3	5
												2	3	5
												2	4	6

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.б. – лица с церебральным параличом
Х (60-64 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
						Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)						8	12	14
						Бег (без учета времени, м)						70	90	110
						Передвижение в коляске (без учета времени, м)						40	60	80
						Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						3	4	5
						Приседание на двух ногах (кол-во раз)						6	8	10
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						8	10	12
						Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-8	-6	-5
						Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						115	112	108
						Плавание без учета времени (м)						10	15	20
						Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток)						2	3	4
						Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков)						2	3	4
						Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						2	3	5

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.6. – лица с церебральным параличом
Х (65-69 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Удержание медицинболла 1 кг на вытянутых руках (с)						6	8	12
					Бег (без учета времени, м)						65	85	105
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						30	50	65
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						2	3	4
					Приседание на двух ногах (кол-во раз)						3	5	7
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						4	6	8
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-10	-8	-6
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						116	113	109
					Плавание без учета времени (м)						10	15	20
					Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток)						2	3	4
					Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков)						2	3	4
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						2	3	4

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.б. – лица с церебральным параличом
XI (70 лет и старше)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
Выносливость					Удержание медицинболла 1 кг на вытянутых руках (с)						4	6	10
					Бег (без учета времени, м)					40	60	80	
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)					20	40	50	
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)					1	2	3	
Сила					Приседание на двух ногах (кол-во раз)						2	4	6
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						3	5	7
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-12	-10	-8
Гибкость					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						117	114	108
					Плавание без учета времени (м)						10	15	20
					Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток)						1	2	3
Координационные возможности					Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков)						1	2	3
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						1	2	3

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.б. – лица с церебральным параличом
I (6-8 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Метание теннисного мяча из положения сидя (м)						2	4	6
					Метание теннисного мяча из положения стоя (м)						4	6	8
					Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)						6	8	10
					Бег (без учета времени, м)						90	120	150
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						50	80	100
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						3	4	5
					Приседание на двух ногах (кол-во раз)						6	8	10
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						8	10	12
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-3	-2	-1
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						98	94	90
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)						2	3	4
					Удар по футболному мячу на дальность (м)						4	6	8
					Плавание без учета времени (м)						2	3	5
					Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 1 м (кол-во попаданий из 5 бросков)						2	3	4
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 1 м (кол-во попаданий из 5 бросков)						3	4	5

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.б. – лица с церебральным параличом
II (9-10 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Выбор испытаний (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Метание теннисного мяча из положения сидя (м)						3	6	9
					Метание теннисного мяча из положения стоя (м)						6	8	10
					Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)						8	10	12
					Бег (без учета времени, м)						110	130	160
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						80	100	120
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						4	6	8
					Приседание на двух ногах (кол-во раз)						8	10	12
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						10	12	14
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-2	-1	0
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						99	95	91
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)						3	4	5
					Удар по футбольному мячу на дальность (м)						6	8	10
					Плавание без учета времени (м)						3	5	8
					Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 5 попыток)						2	3	4
					Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 5 бросков)						3	4	5
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 5 бросков)						3	4	5

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.б. – лица с церебральным параличом
III (11-12 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Метание теннисного мяча из положения сидя (м)						4	8	10
					Метание теннисного мяча из положения стоя (м)						8	10	12
					Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)						10	12	14
					Бег (без учета времени, м)						120	140	170
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						90	110	130
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						6	8	10
					Приседание на двух ногах (кол-во раз)						10	12	14
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						12	14	16
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-1	0	+1
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						100	96	92
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)						4	5	6
					Удар по футбольному мячу на дальность (м)						10	12	15
					Плавание без учета времени (м)						6	8	12
					Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток)						3	5	7
					Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков)						4	5	7
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 бросков)						3	5	7

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.б. – лица с церебральным параличом
IV (13-15 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Метание теннисного мяча из положения сидя (м)						8	10	12
					Метание теннисного мяча из положения стоя (м)						9	11	13
					Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)						14	18	24
					Бег (без учета времени, м)						140	170	200
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						100	120	140
					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						3	4	6
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						8	10	12
					Приседание на двух ногах (кол-во раз)						14	16	18
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						14	16	18
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						0	+1	+2
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						102	97	93
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)						5	6	7
					Удар по футбольному мячу на дальность (м)						12	15	17
					Плавание без учета времени (м)						10	14	18
					Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток)						4	6	8
					Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков)						5	6	8
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						4	6	8

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.б. – лица с церебральным параличом
V (16-17 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Скоростные возможности	Метание теннисного мяча из положения сидя (м) Метание теннисного мяча из положения стоя (м) Удержание медицинболла 1 кг на вытянутых руках (с) Бег (без учета времени, м) Передвижение в коляске (без учета времени, м)						9	11	13
					Выносливость							10	12	14
					Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Приседание на двух ногах (кол-во раз)						4	5	7
					Гибкость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						10	12	14
					Скоростно-силовые возможности	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с) Удар по футбольному мячу на дальность (м) Плавание без учета времени (м)						16	18	20
					Координационные возможности	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток) Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						+1	+2	+4
					Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств							103	100	96
												6	7	8
												13	16	18
												14	18	23
												6	7	9
												6	7	9
												5	7	9

**Н.6. – лица с церебральным параличом
VI (18-24 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Скоростные возможности	Метание теннисного мяча из положения сидя (м) Метание теннисного мяча из положения стоя (м)						11	13	15	
					Выносливость	Удержание медицинбола 1 кг на выпянутых руках (с) Бег (без учета времени, м) Передвижение в коляске (без учета времени, м)						20	25	30	
					Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Приседание на двух ногах (кол-во раз)						5	6	8	
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)							13	15	17
						Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)							18	20	22
					Гибкость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с) Удар по футбольному мячу на дальность (м) Плавание без учета времени (м)						20	22	24	
						Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток)							0	+1	+3
					Скоростно-силовые возможности	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток)						105	102	98	
						Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков)						8	9	10	
					Координационные возможности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						15	18	20	
						Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств						15	20	25	

**Н.б. – лица с церебральным параличом
VI (25-29 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Метание теннисного мяча из положения сидя (м)							10	12	14
					Метание теннисного мяча из положения стоя (м)							11	13	15
					Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)							20	25	30
					Бег (без учета времени, м)							170	200	230
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)							120	140	160
					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)							5	6	8
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							12	14	16
					Приседание на двух ногах (кол-во раз)							17	19	21
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)							19	21	23
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							-1	0	+2
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)							107	104	99
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)							7	8	9
					Удар по футбольному мячу на дальность (м)							14	17	19
					Плавание без учета времени (м)							15	20	25
					Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток)							7	9	10
					Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков)							6	7	9
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							6	8	10

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.б. – лица с церебральным параличом
VII (30-34 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
										Бронза	Серебро	Золото
Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Бронза	Серебро	Золото			
Выносливость	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)						19	24	29			
	Бег (без учета времени, м)						165	195	225			
	Передвижение в коляске (без учета времени, м)						115	135	155			
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						4	5	7			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						11	13	15			
	Приседание на двух ногах (кол-во раз)						16	18	20			
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						18	20	22			
	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-2	-1	+1			
Гибкость	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						108	105	101			
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)						6	7	8			
Скоростно-силовые возможности	Удар по футбольному мячу на дальность (м)						13	16	18			
	Плавание без учета времени (м)						15	20	25			
	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток)						6	8	9			
Координационные возможности	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков)						5	6	8			
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						5	7	9			
Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств												

**Н.б. – лица с церебральным параличом
VIII (35-39 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
						Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)						18	23	28
						Бег (без учета времени, м)						160	190	220
						Передвижение в коляске (без учета времени, м)						110	130	150
						Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						4	5	6
						Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						10	12	14
						Приседание на двух ногах (кол-во раз)						14	16	18
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						16	18	20
						Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-3	-2	0
						Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						110	107	103
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)						5	6	7
						Удар по футбольному мячу на дальность (м)						12	15	17
						Плавание без учета времени (м)						15	20	25
						Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток)						6	8	9
						Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков)						5	6	8
						Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						5	7	9

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.б. – лица с церебральным параличом
VIII (40-44 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Выносливость	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) Бег (без учета времени, м) Передвижение в коляске (без учета времени, м)						15	20	25
						Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Приседание на двух ногах (кол-во раз)						3	4	5
					Сила	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						15	17	19
						Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						-4	-3	-1
					Гибкость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)						112	109	105
					Скоростно-силовые возможности	Удар по футбольному мячу на дальность (м) Плавание без учета времени (м)						4	5	6
						Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток)						11	14	16
					Координационные возможности	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						12	16	22
						Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток)						5	7	8
						Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков)						4	5	7
						Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						4	6	8

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.6. – лица с церебральным параличом
VIII (45-49 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Выносливость	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) Бег (без учета времени, м) Передвижение в коляске (без учета времени, м)							14	19	24
						Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Приседание на двух ногах (кол-во раз)							130	150	180
					Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Приседание на двух ногах (кол-во раз)							2	3	4
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)							8	10	12
					Гибкость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)							12	14	16
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с) Удар по футбольному мячу на дальность (м) Плавание без учета времени (м)							14	16	18
					Скоростно-силовые возможности	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток) Удар по футбольному мячу на дальность (м) Плавание без учета времени (м)							-5	-4	-3
						Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток) Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							114	111	107
					Координационные возможности	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток) Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							3	4	5
						Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток) Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							10	13	15
						Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток) Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							12	16	22
						Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток) Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							5	7	8
						Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток) Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							4	5	7
						Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток) Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							4	6	8

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.б. – лица с церебральным параличом
IX (50-54 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Выносливость	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) Бег (без учета времени, м) Передвижение в коляске (без учета времени, м)						13	18	23
						Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Приседание на двух ногах (кол-во раз) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						2	3	4
					Сила	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) Плавание без учета времени (м) Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток)						-7	-6	-4
					Гибкость	Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						116	112	108
					Координационные возможности							12	16	22
												4	6	7
												3	4	6
												3	5	7

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.6. – лица с церебральным параличом
IX (55-59 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
										Бронза	Серебро	Золото
					Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)					12	17	22
					Бег (без учета времени, м)					110	130	160
					Передвижение в коляс					60	90	100
					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)					1	2	3
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)					6	8	10
					Приседание на двух ногах (кол-во раз)					10	12	14
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)					12	14	16
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)					-8	-7	-5
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)					117	113	109
					Плавание без учета времени (м)					12	16	22
					Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток)					4	5	6
					Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков)					3	4	6
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)					3	5	7

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.б. – лица с церебральным параличом
Х (60-64 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
						Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)						10	15	20
						Бег (без учета времени, м)						100	120	150
						Передвижение в коляске (без учета времени, м)						50	80	90
						Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						5	7	9
						Приседание на двух ногах (кол-во раз)						9	11	13
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						10	12	14
						Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-12	-10	-7
						Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						118	115	110
						Плавание без учета времени (м)						10	15	20
						Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток)						3	4	5
						Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков)						2	3	5
						Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						2	4	6

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.б. – лица с церебральным параличом
Х (65-69 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Удержание медицинболла 1 кг на вытянутых руках (с)						8	10	15
					Бег (без учета времени, м)						90	110	140
					Передвижение в коляске (без учета времени, м)						40	70	80
					Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						4	6	8
					Приседание на двух ногах (кол-во раз)						6	8	10
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)						6	8	10
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-14	-12	-10
					Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)						119	116	112
					Плавание без учета времени (м)						10	15	20
					Удар по мячу на точность в квадрат 1,5x1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток)						2	3	4
					Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков)						2	3	4
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						2	3	5

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.б. – лица с церебральным параличом
XI (70 лет и старше)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г.)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Выносливость	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) Бег (без учета времени, м) Передвижение в коляске (без учета времени, м)							6	8	12
						Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Приседание на двух ногах (кол-во раз)							60	80	100
					Сила	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см) Плавание без учета времени (м)							30	60	70
					Гибкость	Удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 попыток) Бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (кол-во попаданий из 10 бросков) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							3	5	7
					Координационные возможности								4	6	8
													5	7	9
													-16	-14	-12
													120	117	113
													10	15	20
													1	2	3
													1	2	3
													1	2	4

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**2.9. Индивидуальные протоколы тестирования
для лиц с низким ростом.**

**Н.7. – лица с низким ростом
I (6-8 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с)							11,0	10,8	10,2
					Выносливость	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) Смешанное передвижение попересеченной местности(без учета времени, км)							10.35	10.15	10.00
					Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)							2	3	5
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							0	+1	+2
					Скоростно-силовые возможности	Метание мяча весом 150 г (м)							7	8	9
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)							4	6	8
					Координационные возможности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 5 бросков)							1	2	3
						Плавание без учета времени (м)							4	6	10

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.7. – лица с низким ростом
II (9-10 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 30 м (с)						10,8	10,4	10,0
					Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)						10.25	10.05	9.50
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						0.8	1	1.5
					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						3	4	6
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+1	+2	+3
					Метание мяча весом 150 г (м)						8	9	10
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)						6	9	12
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 5 бросков)						2	3	4
					Плавание без учета времени (м)						6	10	12

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.7. – лица с низким ростом
III (11-12 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Скоростные возможности	Бег на 40 м (с)						15,0	14,5	13,8
					Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) Плавание без учета времени (м)						1	1.5	2
					Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						4	6	8
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+2	+3	+4
					Скоростно-силовые возможности	Метание мяча весом 150 г (м) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)						9	10	11
					Координационные возможности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 бросков) Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						4	6	8
					Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "Электронного оружия"						10	15	20
												13	20	25

**Н.7. – лица с низким ростом
IV (13-15 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Выбор испытаний (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 40 м (с)						12,0	11,0	10,0
					Бег на 60 м (с)						17,0	15,0	14,0
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						1	1.5	2
					Плавание без учета времени (м)						20	25	30
					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						6	8	10
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+3	+4	+5
					Метание мяча весом 150 г (м)						11	12	13
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)						10	12	15
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						6	7	8
					Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						15	20	25
					или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"						18	25	30

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.7. – лица с низким ростом
V (16-17 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 60 м (с)						16,6	14,8	13,8
					Бег на 100 м (с)						28,0	27,0	26,0
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						1	1.5	1.8
					Плавание без учета времени (м)						25	30	35
					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						8	10	12
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+3	+4	+5
					Метание мяча весом 150 г (м)						13	15	17
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)						11	13	16
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						7	8	9
					Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						15	20	25
					или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"						18	25	30

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.7. – лица с низким ростом
VI (18-24 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 60 м (с)							16,0	14,6	13,4
					Бег на 100 м (с)							27,8	26,8	25,8
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)							1.2	1.6	2
					Плавание без учета времени (м)							25	30	35
					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)							10	12	14
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							+3	+4	+5
					Метание мяча весом 150 г (м)							15	17	19
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)							12	14	17
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							8	9	10
					Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом							15	20	25
					или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"							18	25	30

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.7. – лица с низким ростом
VI (25-29 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 60 м (с)						16,2	15,0	14,0
					Бег на 100 м (с)						29,0	27,0	26,8
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						1.5	1.8	2.2
					Плавание без учета времени (м)						25	30	35
					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						11	13	15
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+2	+3	+4
					Метание мяча весом 150 г (м)						17	18	20
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)						11	13	16
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						7	8	9
					Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						15	20	25
					или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"						18	25	30

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.7. – лица с низким ростом
VII (30-34 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) Плавание без учета времени (м)						1	1.6	1.8
					Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						20	25	30
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+1	7	11
					Скоростно-силовые возможности	Метание мяча весом 150 г (м)						18	19	21
						Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)						10	12	15
					Координационные возможности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						6	7	8
						Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом							15	20
						или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"						18	25	30

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.7. – лица с низким ростом
VII (35-39 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
Выносливость					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						1	1.6	1.8
					Плавание без учета времени (м)					20	25	30	
Сила					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						4	6	9
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)					+1	+2	+3	
Гибкость					Метание мяча весом 150 г (м)						13	15	17
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)					9	11	14	
Скоростно-силовые возможности					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						6	7	8
					Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						15	20	25
Координационные возможности					или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"						18	25	30

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.7. – лица с низким ростом
VIII (40-44 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						0.8	1.4	1.6
					Плавание без учета времени (м)						15	20	25
					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						3	5	8
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						0	+1	+2
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)						7	9	12
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						5	6	7
					Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						13	16	22
					или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"						16	21	27

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.7. – лица с низким ростом
VIII (45-49 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км) Плавание без учета времени (м)						0.8	1.4	1.6
					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						15	20	25
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						3	5	8
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)						0	+1	+2
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						6	8	10
					Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						5	6	7
					или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"						10	13	20
					Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств						13	18	25

**Н.7. – лица с низким ростом
IX (50-54 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы				
												Бронза	Серебро	Золото		
					Выносливость	Скандинавская ходьба (без учета времени, км) Плавание без учета времени (м)							0.6	1.2	1.4	
					Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)							10	15	20	
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)								-1	0	+1
					Координационные возможности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)								5	6	7
						Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом								7	10	18
						или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"								10	15	23

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.7. – лица с низким ростом
IX (55-59 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Выносливость	Скандинавская ходьба (без учета времени, км) Плавание без учета времени (м)						0.5	1	1.2	
					Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						10	15	20	
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							-2	-1	0
					Координационные возможности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							4	5	6
						Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом							7	10	18
					или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"							10	15	23	

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.7. – лица с низким ростом
Х (60-64 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						0.5	1	1.2
					Плавание без учета времени (м)						10	15	20
					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						2	3	5
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-3	-2	-1
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						3	4	5

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.7. – лица с низким ростом
Х (65-69 лет)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						0.5	1	1.2
					Плавание без учета времени (м)						10	15	20
					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						2	3	4
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-4	-3	-2
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						3	4	5

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.7. – лица с низким ростом
XI (70 лет и старше)
Девушки**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						0.4	0.6	0.8
					Плавание без учета времени (м)						10	15	20
					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						1	2	3
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-8	-6	-3
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						2	3	4

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.7. – лица с низким ростом
I (6-8 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы					
												Бронза	Серебро	Золото			
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с)							10,3	10,0	9,6		
					Выносливость	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) Смешанное передвижение попересеченной местности(без учета времени, км)							9.55	9.45	9.30		
					Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)							4	6	8		
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							-1	0	+1		
					Скоростно-силовые возможности	Метание мяча весом 150 г (м) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)							8	9	10		
					Координационные возможности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 5 бросков) Плавание без учета времени (м)							6	9	12		
					Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств										4	6	10

**Н.7. – лица с низким ростом
II (9-10 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Скоростные возможности	Бег на 30 м (с)							9,5	9,6	9,1
					Выносливость	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)							9.40	9.35	9.20
					Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)							0.8	1	1.5
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							5	8	10
					Скоростно-силовые возможности	Метание мяча вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см) Метание мяча весом 150 г (м) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)							0	+1	+2
					Координационные возможности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 5 бросков) Плавание без учета времени (м)							10	11	12
													8	11	14
													2	3	4
													6	10	12

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.7. – лица с низким ростом
III (11-12 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 40 м (с)						14,0	13,6	12,0
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						1	1.5	2
					Плавание без учета времени (м)						15	20	25
					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						3	4	6
					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						6	10	12
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+1	+2	+3
					Метание мяча весом 150 г (м)						12	13	14
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)						10	13	15
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 бросков)						4	6	8
					Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						10	15	20
					или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"						13	20	25

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.7. – лица с низким ростом
IV (13-15 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г.)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Скоростные возможности	Бег на 40 м (с) Бег на 60 м (с)						11,0	10,0	10,5	
					Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) Плавание без учета времени (м)						1.2	1.8	2.2	
					Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						5	7	9	
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							+2	+3	+4
					Скоростно-силовые возможности	Метание мяча весом 150 г (м) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков) Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						13	14	15	
					Координационные возможности	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"							12	14	16
												6	7	8	
												15	20	25	
												18	25	30	

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.7. – лица с низким ростом
V (16-17 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Скоростные возможности	Бег на 60 м (с) Бег на 100 м (с)						14,6	13,5	12,6
					Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) Плавание без учета времени (м)						23,0	22,0	21,6
					Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						1.2	1.8	2.2
						Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						30	40	50
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						8	10	12
						Метание мяча весом 150 г (м)						15	17	20
					Скоростно-силовые возможности	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)						+2	+3	+4
						Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						15	17	21
					Координационные возможности	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						13	15	17
						или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"						7	8	9
					Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств							15	20	25
												18	25	30

**Н.7. – лица с низким ростом
VI (18-24 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 60 м (с)							14,0	13,8	13,2
					Бег на 100 м (с)							22,8	21,7	21,0
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)							1.5	2	2.3
					Плавание без учета времени (м)							30	40	50
					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)							7	9	11
					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)							18	20	25
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							+2	+3	+4
					Метание мяча весом 150 г (м)							17	21	23
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)							14	16	18
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							8	9	10
					Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом							15	20	25
					или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"							18	25	30

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.7. – лица с низким ростом
VI (25-29 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Бег на 60 м (с)						14,2	14,0	13,8
					Бег на 100 м (с)						23,0	22,4	22,0
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						1.8	2.2	2.5
					Плавание без учета времени (м)						30	40	50
					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						10	12	15
					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						19	21	26
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						+1	+2	+3
					Метание мяча весом 150 г (м)						20	25	27
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)						13	15	17
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						7	8	9
					Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						15	20	25
					или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"						18	25	30

Шесть испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку шести физических качеств

**Н.7. – лица с низким ростом
VII (30-34 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						1.3	1.8	2.2
					Плавание без учета времени (м)						25	35	45
					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						7	9	11
					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						17	19	24
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						0	+1	+2
					Метание мяча весом 150 г (м)						24	27	30
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)						12	14	16
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						6	7	8
					Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						15	20	25
					или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"						18	25	30

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.7. – лица с низким ростом
VII (35-39 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
												Бронза	Серебро	Золото
					Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км) Плавание без учета времени (м)						1.3	1.8	2.2
					Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						4	5	7
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						0	+1	+2
					Скоростно-силовые возможности	Метание мяча весом 150 г (м) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)						20	23	25
					Координационные возможности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков) Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						6	7	8
						или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"						15	20	25
												18	25	30

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.7. – лица с низким ростом
VIII (40-44 лет)
Юноши**

Фамилия											
Имя											
Отчество											
УИН участника											
Дата рождения (ч.м.г)											
Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы				
							Бронза	Серебро	Золото		
Выносливость	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)						1.1	1.5	2		
	Плавание без учета времени (м)						20	30	40		
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						3	5	8		
	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						13	15	18		
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-1	0	+1		
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)						9	11	13		
Скоростно-силовые возможности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						5	6	7		
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						13	16	25		
Координационные возможности	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"						16	21	30		

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.7. – лица с низким ростом
VIII (45-49 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						1.1	1.5	2
					Плавание без учета времени (м)						20	30	40
					Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						2	4	6
					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						11	13	16
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-1	0	+1
					Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 с)						8	10	12
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						5	6	7
					Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						10	13	25
					или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"						13	18	30

Пять испытаний (тестов) по выбору должны обеспечивать оценку пяти физических качеств

**Н.7. – лица с низким ростом
IX (50-54 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Выносливость	Скандинавская ходьба (без учета времени, км) Плавание без учета времени (м)						1	1.2	1.8	
					Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						1	2	5	
						Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)							9	11	14
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							-4	-2	0
						Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							5	6	7
					Координационные возможности	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом							10	13	22
						или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"							13	18	27

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.7. – лица с низким ростом
IX (55-59 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Физические качества	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы			
												Бронза	Серебро	Золото	
					Выносливость	Скандинавская ходьба (без учета времени, км) Плавание без учета времени (м)						0.8	1	1.5	
					Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						1	2	4	
						Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)							7	9	12
					Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							-6	-4	-2
						Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)							4	5	6
					Координационные возможности	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом							10	13	22
						или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"							13	18	27

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.7. – лица с низким ростом
Х (60-64 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						0.8	1	1.5
					Плавание без учета времени (м)						10	15	20
					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						5	7	9
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-8	-6	-4
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						3	4	5

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.7. – лица с низким ростом
Х (65-69 лет)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						0.8	1	1.5
					Плавание без учета времени (м)						10	15	20
					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						4	6	7
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-10	-8	-6
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						3	4	5

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

**Н.7. – лица с низким ростом
XI (70 лет и старше)
Юноши**

Фамилия	Имя	Отчество	УИН участника	Дата рождения (ч.м.г)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Выбор испытания (+)	Допуск врача	Результат	Знак	Подпись судьи	Нормативы		
											Бронза	Серебро	Золото
					Скандинавская ходьба (без учета времени, км)						0.6	0.8	1
					Плавание без учета времени (м)						10	15	20
					Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз)						2	3	4
					Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)						-12	-10	-8
					Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий за 10 бросков)						2	3	4

Четыре испытания (теста) по выбору должны обеспечивать оценку четырех физических качеств

Список использованной литературы

1. Воронков А.В. Занятия спортом как средство повышения личностного адаптационного потенциала лиц с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / А.В. Воронков Воронкова С.Н., Никулин И.Н. // Современные тенденции развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры. Материалы международной научно–практической конференции. Часть 1.– Липецк: ЛГПУ, 2016. – с.189–194.
2. Воронков А.В. Опыт и перспективы проведения мероприятий комплекса ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / Воронков А.В., Никулина Т.В., Загоруйко Ю.А., Гребцова А.А.// Материалы III «Всероссийской научно–практической конференции Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов» (31 октября 2019 года) / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им П.Ф. Лесгафта, Санкт–Петербург. – С.Пб.: НГУ им П.Ф. Лесгафта, 2019 – 220 с. С. 38–41.
3. Воронков А.В. Роль физической культуры в развитии детей с особыми потребностями [Текст] /А.В. Воронков, В.В. Сокорев, С.Н. Воронкова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с между–народным участием научно–практической конференции / под ред. Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой. – Воронеж: Издательско–полиграфический центр «Научная книга», 2014. – С. 475–477.
4. Воронков А.В. Тестирование лиц с ограниченными возможностями здоровья в рамках комплекса ГТО [Текст] / Воронков А.В., Никулина Т.В., Ревина Ю.А., Гребцова А.А.// Материалы II «Всероссийской научно–практической конференции Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов» (19 октября 2018 года) / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им П.Ф. Лесгафта, Санкт–Петербург. – С.Пб.: НГУ им П.Ф. Лесгафта, 2018 – 158 с. С. 26–29.
5. Воронков А.В. Физическая культура как эффективное средство социально–психологической адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / А.В. Воронков, С.Н. Воронкова, В.С. Сокорев // Формирование здорового образа жизни детей и подростков: традиции и инновации: материалы II международной научно–практической конференции, Белгород, 1–2 апреля 2015, в 2 частях. Часть 2. – Белгород, ООО ГиК, 2015. – С. 393–396.
6. Выготский Л.С. Педагогическая психология [Текст] / Под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1991. – 480с.
7. Государственные требования Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). [Электронный ресурс] : утверждены приказом Минспорта России от 12 февраля 2019 №

90 // Федеральный портал «GTO.RU». – Режим доступа:
<https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5c8a217b493d3.pdf>

8. Методические рекомендации по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса. [Электронный ресурс] : Утверждены Министром спорта Российской Федерации 09.08.2016 // Режим доступа:
<https://legalacts.ru/doc/metodicheskie-rekomendatsii-po-ustanovleniiu-gosudarstvennykh-trebovaniy-k-urovniu-fizicheskoi/>

9. Методические рекомендации по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». [Электронный ресурс] : Утверждены Министром спорта Российской Федерации 01.02.2018 // Федеральный портал «GTO.RU».–Режим доступа:
<https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5ac34cb02362e.pdf>

10. Подготовка детей–инвалидов к семейной и взрослой жизни [Текст]: Пособие для родителей и специалистов / Под ред. Е.Р. Ярской–Смирновой. Издание 2–е, дополненное. Саратов: ООО Издательство «Научная книга», 2007. – 188 с.

11. Пузанов Б.П. Основы дефектологии [Текст] / Б.П.Пузанов, В.А.Лапшин – М., 1990 – 270 с.

12. Фомина А.Н. Жизнестойкость личности [Текст]: Монография / А.Н.Фомина – М.: МПГУ, 2012. – 152 с.

Информация об составителях

Воронков Александр Владимирович, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой спортивных дисциплин НИУ «БелГУ»;

Стрижакова Елена Владимировна, директор ГБУ «Центр адаптивного спорта и физической культуры Белгородской области»;

Загоруйко Юлия Александровна, ассистент кафедры спортивных дисциплин НИУ «БелГУ»;

Дериглазова Виктория Викторовна, заместитель директора ГБУ «Центр адаптивного спорта и физической культуры Белгородской области»;

Гребцова Анастасия Андреевна, студент факультета физической культуры НИУ «БелГУ» руководитель проекта «Адаптивный фестиваль ГТО «Готов к труду и обороне!» в НИУ «БелГУ»;

Бражник Екатерина Андреевна, студент факультета физической культуры НИУ «БелГУ», администратор проекта «Адаптивный фестиваль ГТО «Готов к труду и обороне!» в НИУ «БелГУ»;

Гончарук Ярослав Алексеевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания НИУ «БелГУ».

Методическое издание

Воронков Александр Владимирович

Стрижакова Елена Владимировна

Загоруйко Юлия Александровна

Дериглазова Виктория Викторовна

Гребцова Анастасия Андреевна

Бражник Екатерина Андреевна

Гончарук Ярослав Алексеевич

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ СУДЕЙ, ОБСЛУЖИВАЮЩИХ
МЕРОПРИЯТИЯ КОМПЛЕКСА ГТО ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Методические рекомендации

В авторской редакции

Подписано в печать 27.11.2020. Гарнитура Times New Roman.
Формат 60×84/16. Усл. п.л. 21,16. Тираж 160 экз. Заказ 187.
Оригинал–макет подготовлен и тиражирован в ООО «Эпицентр»
308010, г. Белгород, ул. Б. Хмельницкого, д. 135, офис 40