

Перечень тестов и критерии физической подготовленности для абитуриентов с инвалидностью / ограниченными возможностями здоровья

1. Для абитуриентов с нарушениями зрения

№	Вид испытаний	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов
1	Бег на 60 м (с.)	9,6	9,1	8,7	10,8	10,2	9,8
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)*	6	8	10	-	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)*	20	25	30	9	11	16
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	170	125	140	150
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	28	34	38	24	28	32
6	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 20 бросков)	9	10	12	9	10	12
7	Метание мяча весом 150 гр. (м)	26	32	38	20	24	26

*Испытания № 2 и 3 являются взаимозаменяемыми для юношей (сдаётся одно из двух по выбору абитуриента)

2. Для абитуриентов с нарушениями слуха

№	Вид испытаний	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов
1	Бег на 60 м (с.)	9,5	8,8	8,4	11,5	10,4	9,8
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)*	7	9	12	-	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)*	24	28	35	9	11	16
4	Наклон вперёд (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+15
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	200	210	150	160	170
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	32	38	46	28	32	40
7	6-минутный равномерный бег с переходом на ходьбу (м)	1000	1200	1400	800	1000	1200

*Испытания № 2 и 3 являются взаимозаменяемыми для юношей (сдаётся одно из двух по выбору абитуриента)

3. Для абитуриентов с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата

№	Вид испытаний	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов
1	Бег на 60 м (с.)	12,2	11,8	11,2	12,8	12,2	12
2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)	25	28	30	23	25	28
3	Наклон вперёд (см)	+4	+5	+6	+5	+6	+7
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	150	110	115	120
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 15 с.)	6	7	8	5	6	7
6	Приседание на двух ногах (кол-во раз)	28	30	33	25	28	30

4. Для абитуриентов с нарушениями психического здоровья

№	Вид испытаний	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов
1	Бег на 60 м (с.)	9,8	9,2	8,8	12	11,8	11,2
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)*	6	8	10	-	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)*	15	20	25	7	10	13
4	Наклон вперёд (см)	+6	+8	+12	+6	+10	+14
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	158	166	182	126	144	162
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	20	30	40	15	20	30
7	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 бросков)	6	7	9	6	7	9

*Испытания № 2 и 3 являются взаимозаменяемыми для юношей (сдаётся одно из двух по выбору абитуриента)