

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 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)* | 6 | 8 | 10 | - | - | - |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)* | 20 | 25 | 30 | 9 | 11 | 16 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 170 | 125 | 140 | 150 |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 28 | 34 | 38 | 24 | 28 | 32 |
| 5 | Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 20 бросков) | 9 | 10 | 12 | 9 | 10 | 12 |
| 6 | Метание теннисного мяча (или резинового мяча весом 150 гр. (м) | 26 | 32 | 38 | 20 | 24 | 26 |

*Испытания № 1 и 2 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 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)* | 7 | 9 | 12 | - | - | - |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)* | 24 | 28 | 35 | 9 | 11 | 16 |
| 3 | Наклон вперед (см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +15 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 180 | 200 | 210 | 150 | 160 | 170 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 32 | 38 | 46 | 28 | 32 | 40 |
| 6 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 бросков) | 6 | 7-8 | 9-10 | 6 | 7-8 | 9-10 |

*Испытания № 1 и 2 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 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (кол-во попаданий из 10 бросков) | 4 | 5-7 | 8-10 | 4 | 5-7 | 8-10 |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) | 25 | 28 | 30 | 23 | 25 | 28 |
| 3 | Наклон вперед (см) | +4 | +5 | +6 | +5 | +6 | +7 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 150 | 110 | 115 | 120 |
| 5 | 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 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)* | 6 | 8 | 10 | - | - | - |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)* | 15 | 20 | 25 | 7 | 10 | 13 |
| 3 | Наклон вперед (см) | +6 | +8 | +12 | +6 | +10 | +14 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 158 | 166 | 182 | 126 | 144 | 162 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 20 | 30 | 40 | 15 | 20 | 30 |
| 6 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий из 10 бросков) | 6 | 7-8 | 9-10 | 6 | 7-8 | 9-10 |

*Испытания № 1 и 2 являются взаимозаменяемыми для юношей (сдается одно из двух по выбору абитуриента)