

Разработчики программы:

Бороденко Дмитрий Геннадьевич – старший преподаватель кафедры циклических видов спорта, Мастер спорта по легкой атлетике;

Дубревский Юрий Михайлович – заведующий кафедрой циклических видов спорта, канд. пед. наук, доцент, Мастер спорта СССР;

Сидорова Виктория Викторовна – заведующий кафедрой гимнастики и спортивных единоборств, канд. наук по физ. восп. и спорту, доцент, Мастер спорта СССР международного класса;

Третьяк Андрей Николаевич – доцент кафедры циклических видов спорта, канд. пед. наук.

Программа утверждена на заседании Ученого совета института физической культуры и спорта от 18 декабря 2025 г., протокол № 4.

Директор института физической
культуры и спорта,
канд. пед. наук, доцент



И.П. Зенченков

Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Условия прохождения вступительного испытания и критерии оценивания	6
3. Список рекомендуемой литературы	9
Приложение 1. Нормативы вступительного испытания по общей физической подготовке для мужчин	10
Приложение 2. Нормативы вступительного испытания по общей физической подготовке для женщин	13
Приложение 3. Нормативы для лиц с нарушением слуха, очная и заочная формы обучения	16
Приложение 4. Нормативы для лиц с остаточным зрением, очная и заочная формы обучения	21
Приложение 5. Нормативы для тотально слепых, очная и заочная формы обучения	26
Приложение 6. Нормативы для лиц с ампутацией (поражением) верхних конечностей, очная и заочная формы обучения	31
Приложение 7. Нормативы для лиц с ампутацией (поражением) нижних конечностей, очная и заочная формы обучения	36
Приложение 8. Нормативы для лиц с поражением спинного мозга, очная и заочная формы обучения	41
Приложение 9. Нормативы для лиц с последствиями ДЦП, очная и заочная формы обучения	46
Приложение 10. Нормативы для лиц с низким ростом, очная и заочная формы обучения	51

1. Пояснительная записка

Программа вступительного испытания по общей физической подготовке» по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Физкультурное образование) и (или) 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (Профиль: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)) разработана в институте физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «ДонГУ» в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Порядком приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 27 ноября 2024 г. № 821 с последующими изменениями и дополнениями;

– Особенности приема на обучение в организации, осуществляющие образовательную деятельность, по программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры и программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктуре), предусмотренные частями 7 и 8 статьи Федерального закона от 17 февраля 2023 г. № 19-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сферах образования и науки в связи с принятием в Российскую Федерацию Донецкой народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области, Херсонской области и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов – Донецкой народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области, Херсонской области и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации, утвержденные приказом Минобрнауки России от 01.03.2023 № 231;

– Правилами приема в федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Донецкий государственный университет» на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в 2026 году;

Целью вступительного испытания профессиональной направленности «общая физическая подготовка» является определение практической подготовленности абитуриента к выполнению профессиональных задач, соответствующих его квалификации.

Программа вступительного испытания составлена на основе программы по физической культуре для общеобразовательной школы, а также нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», предусмотренных для данных возрастных групп абитуриентов.

Содержание вступительного испытания включает выполнение четырёх тестовых упражнений, определяющих уровень общей физической

подготовленности абитуриента: бег 100 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (женщины), подтягивание на перекладине (мужчины), наклон туловища вперед из положения сидя (Приложение 1-2).

В программу вступительного испытания также включены тестовые упражнения для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Нормативные требования к вступительным испытаниям для лиц с отклонениями в состоянии здоровья составлены на основании приказа Министерства Sports Российской Федерации № 90 от 12 февраля 2019 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО» (Приложение 3-10).

Согласно условиям проведения вступительного испытания, абитуриенты должны иметь соответствующую спортивную форму.

2. УСЛОВИЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Бег на короткие дистанции

Бег на 100 метров проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется в спортивной обуви без шипов, использование стартовых колодок – не допускается.

Техника выполнения испытания

Результатом норматива является время преодоления дистанции с точностью до десятой доли секунды.

В забеге могут участвовать два и более участников (согласно количеству беговых дорожек на стадионе). Результаты каждого абитуриента в беге на 100 метров фиксируется отдельно.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, в т.ч. создавая помехи другому участнику;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт);
- не финишировал в забеге (не пересек линию финиша).

Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Техника выполнения испытания

Участник принимает исходное положение: стойка ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение попытки.

Ошибки, в результате которых испытание 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 к месту отталкивания.

Подтягивание на перекладине (мужчины)

Техника выполнения испытания

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, 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 не менее чем на 0,5 с.

Испытание выполняется на максимальное количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги;
- нарушение техники выполнения испытания:
- подбородок тестируемого, в верхнем положении, ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 0,5 с;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (женщины)

Тестирование участников проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому 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 отведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами не более чем ширина стопы.

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.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

Наклон туловища вперед из положения сидя

Наклон вперед из положения сидя на полу выполняется из исходного положения: сидя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Линейка измерения прикреплена к полу.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

Техника выполнения испытания

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с;
- удержание на 4-й и последующие наклоны.

Каждый норматив оценивается отдельно согласно разработанной шкале оценивания от 1 до 100 баллов. В случае отказа от выполнения отдельного норматива в графу «результат» вносится «отказ», который в свою очередь фиксируется заявлением абитуриента в письменном виде, а в графе «баллы» выставляется 1 балл.

Баллы выводятся как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за каждый контрольный норматив. При этом сумма баллов, полученных за каждый норматив, делится на соответствующее количество нормативов. Среднее арифметическое округляется в соответствии с арифметическими правилами округления до целого числа.

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за все нормативы, при этом суммарная оценка не должна быть менее 60 баллов.

3. Список рекомендованной литературы

1. Жилкин, А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академия, 2003. – 464 с.
2. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.
3. Лях, В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2021. – 80 с.
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. – СПб: Лань, 2005. – 384 с.
5. Озолин, Н. Г. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры / Н. Г. Озолин, В. И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М.: Альянс, 2017. – 671 с.
6. Официальный сайт ВФСК ГТО. URL: <https://www.gto.ru/normativy/>

Приложение 1

**Нормативы вступительных испытаний по общей физической подготовке
для мужчин**

Количество баллов	Мужчины до 35 лет				Мужчины старше 35 лет			
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Бег 100 м (с)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Бег 100 м (с)	Подтягивание на перекладине (раз)	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)
100	235	13,2	15	13	228	14,6	11	10
99	234	13,3	–	–	227	14,7	–	–
98	233	13,4	–	12	226	14,8	–	9
97	232	13,5	–	–	225	14,9	–	–
96	231	13,6	–	11	224	15	–	8
95	230	13,7	14	–	223	15,1	10	–
94	229	13,8	–	10	222	15,2	–	7
93	228	13,9	–	–	221	15,3	–	–
92	227	14	–	9	220	15,4	–	6
91	226	14,1	–	–	219	15,5	–	–
90	225	14,2	13	8	218	15,6	9	5
89	224	14,3	–	–	217	15,7	–	–
88	223	14,4	–	7	216	15,8	–	4
87	222	14,5	–	–	215	15,9	–	–
86	221	14,6	–	6	214	16	–	3
85	220	14,7	12	–	213	16,1	8	–
84	219	14,8	–	5	212	16,2	–	2
83	218	14,9	–	–	211	16,3	–	–
82	217	15	–	4	210	16,4	–	1
81	216	15,1	–	–	209	16,5	–	–
80	215	15,2	11	3	208	16,6	7	-1
79	214	15,3	–	–	207	16,7	–	–
78	213	15,4	–	2	206	16,8	–	-2
77	212	15,5	–	–	205	16,9	–	–
76	211	15,6	–	1	204	17	–	-3
75	210	15,7	10	–	203	17,1	6	–
74	209	15,8	–	-1	202	17,2	–	-4
73	208	15,9	–	–	201	17,3	–	–
72	207	16	–	-2	200	17,4	–	-5
71	206	16,1	–	–	199	17,5	–	–
70	205	16,2	9	-3	198	17,6	5	-6
69	204	16,3	–	–	197	17,7	–	–
68	203	16,4	–	-4	196	17,8	–	-7
67	202	16,5	–	–	195	17,9	–	–
66	201	16,6	–	-5	194	18	–	-8

65	200	16,7	8	–	193	18,1	4	–
64	199	16,8	–	-6	192	18,2	–	-9
63	198	16,9	–	–	191	18,3	–	–
62	197	17	–	-7	190	18,4	–	-10
61	196	17,1	–	–	189	18,5	–	–
60	195	17,2	7	-8	188	18,6	3	-11
59	194	17,3	–	–	187	18,7	–	–
58	193	17,4	–	-9	186	18,8	–	-12
57	192	17,5	–	–	185	18,9	–	–
56	191	17,6	–	-10	184	19	–	-13
55	190	17,7	6	–	183	19,1	2	–
54	189	17,8	–	-11	182	19,2	–	-14
53	188	17,9	–	–	181	19,3	–	–
52	187	18	–	-12	180	19,4	–	-15
51	186	18,1	–	–	179	19,5	–	–
50	185	18,2	5	-13	178	19,6	1	-16
49	184	18,3	–	–	177	19,7	–	–
48	183	18,4	–	-14	176	19,8	–	-17
47	182	18,5	–	–	175	19,9	–	–
46	181	18,6	–	-15	174	20	–	-18
45	180	18,7	4	–	173	20,1	–	–
44	179	18,8	–	-16	172	20,2	–	-19
43	178	18,9	–	–	171	20,3	–	–
42	177	19	–	-17	170	20,4	–	-20
41	176	19,1	–	–	169	20,5	–	–
40	175	19,2	3	-18	168	20,6	–	–
39	174	19,3	–	–	167	20,7	–	–
38	173	19,4	–	-19	166	20,8	–	–
37	172	19,5	–	–	165	20,9	–	–
36	171	19,6	–	-20	164	21	–	–
35	170	19,7	2	–	163	21,1	–	–
34	169	19,8	–	–	162	21,2	–	–
33	168	19,9	–	–	161	21,3	–	–
32	167	20	–	–	160	21,4	–	–
31	166	20,1	–	–	159	21,5	–	–
30	165	20,2	1	–	158	21,6	–	–
29	164	20,3	–	–	157	21,7	–	–
28	163	20,4	–	–	156	21,8	–	–
27	162	20,5	–	–	155	21,9	–	–
26	161	20,6	–	–	154	22	–	–
25	160	20,7	–	–	153	22,1	–	–
24	159	20,8	–	–	152	22,2	–	–
23	158	20,9	–	–	151	22,3	–	–
22	157	21	–	–	150	22,4	–	–
21	156	21,1	–	–	149	22,5	–	–
20	155	21,2	–	–	148	22,6	–	–
19	154	21,3	–	–	147	22,7	–	–
18	153	21,4	–	–	146	22,8	–	–
17	152	21,5	–	–	145	22,9	–	–
16	151	21,6	–	–	144	23	–	–

15	150	21,7	–	–	143	23,1	–	–
14	149	21,8	–	–	142	23,2	–	–
13	148	21,9	–	–	141	23,3	–	–
12	147	22	–	–	140	23,4	–	–
11	146	22,1	–	–	139	23,5	–	–
10	145	22,2	–	–	138	23,6	–	–
9	144	22,3	–	–	137	23,7	–	–
8	143	22,4	–	–	136	23,8	–	–
7	142	22,5	–	–	135	23,9	–	–
6	141	22,6	–	–	134	24	–	–
5	140	22,7	–	–	133	24,1	–	–
4	139	22,8	–	–	132	24,2	–	–
3	138	22,9	–	–	131	24,3	–	–
2	137	23	–	–	130	24,4	–	–
1	136 и меньше или отказ от выполне ния	23,1 и больше или отказ от выполне ния	0 или отказ от выполне ния	-21 и меньше или отказ от выполне ния	129 и меньше или отказ от выполне ния	24,5 и больше или отказ от выполне ния	0 или отказ от выполне ния	-21 и меньше или отказ от выполне ния

Приложение 2

**Нормативы вступительных испытаний по общей физической подготовке
для женщин**

Количество баллов	Женщины до 35 лет				Женщины старше 35 лет			
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Бег 100 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Бег 100 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)
100	188	15,8	17	16	167	17,9	12	12
99	187	15,9	–	–	166	18	–	–
98	186	16	–	15	165	18,1	–	11
97	185	16,1	–	–	164	18,2	–	–
96	184	16,2	–	14	163	18,3	–	10
95	183	16,3	16	–	162	18,4	11	–
94	182	16,4	–	13	161	18,5	–	9
93	181	16,5	–	–	160	18,6	–	–
92	180	16,6	–	12	159	18,7	–	8
91	179	16,7	–	–	158	18,8	–	–
90	178	16,8	15	11	157	18,9	10	7
89	177	16,9	–	–	156	19	–	–
88	176	17	–	10	155	19,1	–	6
87	175	17,1	–	–	154	19,2	–	–
86	174	17,2	–	9	153	19,3	–	5
85	173	17,3	14	–	152	19,4	9	–
84	172	17,4	–	8	151	19,5	–	4
83	171	17,5	–	–	150	19,6	–	–
82	170	17,6	–	7	149	19,7	–	3
81	169	17,7	–	–	148	19,8	–	–
80	168	17,8	13	6	147	19,9	8	2
79	167	17,9	–	–	146	20	–	–
78	166	18	–	5	145	20,1	–	1
77	165	18,1	–	–	144	20,2	–	–
76	164	18,2	–	4	143	20,3	–	-1
75	163	18,3	12	–	142	20,4	7	–
74	162	18,4	–	3	141	20,5	–	-2
73	161	18,5	–	–	140	20,6	–	–
72	160	18,6	–	2	139	20,7	–	-3
71	159	18,7	–	–	138	20,8	–	–
70	158	18,8	11	1	137	20,9	6	-4
69	157	18,9	–	–	136	21	–	–
68	156	19	–	-1	135	21,1	–	-5
67	155	19,1	–	–	134	21,2	–	–
66	154	19,2	–	-2	133	21,3	–	-6
65	153	19,3	10	–	132	21,4	5	–

64	152	19,4	–	-3	131	21,5	–	-7
63	151	19,5	–	–	130	21,6	–	–
62	150	19,6	–	-4	129	21,7	–	-8
61	149	19,7	–	–	128	21,8	–	–
60	148	19,8	9	-5	127	21,9	4	-9
59	147	19,9	–	–	126	22	–	–
58	146	20	–	-6	125	22,1	–	-10
57	145	20,1	–	–	124	22,2	–	–
56	144	20,2	–	-7	123	22,3	–	-11
55	143	20,3	8	–	122	22,4	3	–
54	142	20,4	–	-8	121	22,5	–	-12
53	141	20,5	–	–	120	22,6	–	–
52	140	20,6	–	-9	119	22,7	–	-13
51	139	20,7	–	–	118	22,8	–	–
50	138	20,8	7	-10	117	22,9	2	-14
49	137	20,9	–	–	116	23	–	–
48	136	21	–	-11	115	23,1	–	-15
47	135	21,1	–	–	114	23,2	–	–
46	134	21,2	–	-12	113	23,3	–	-16
45	133	21,3	6	–	112	23,4	1	–
44	132	21,4	–	-13	111	23,5	–	-17
43	131	21,5	–	–	110	23,6	–	–
42	130	21,6	–	-14	109	23,7	–	-18
41	129	21,7	–	–	108	23,8	–	–
40	128	21,8	5	-15	107	23,9	–	-19
39	127	21,9	–	–	106	24	–	–
38	126	22	–	-16	105	24,1	–	-20
37	125	22,1	–	–	104	24,2	–	–
36	124	22,2	–	-17	103	24,3	–	–
35	123	22,3	4	–	102	24,4	–	–
34	122	22,4	–	-18	101	24,5	–	–
33	121	22,5	–	–	100	24,6	–	–
32	120	22,6	–	-19	99	24,7	–	–
31	119	22,7	–	–	98	24,8	–	–
30	118	22,8	3	-20	97	24,9	–	–
29	117	22,9	–	–	96	25	–	–
28	116	23	–	–	95	25,1	–	–
27	115	23,1	–	–	94	25,2	–	–
26	114	23,2	–	–	93	25,3	–	–
25	113	23,3	–	–	92	25,4	–	–
24	112	23,4	2	–	91	25,5	–	–
23	111	23,5	–	–	90	25,6	–	–
22	110	23,6	–	–	89	25,7	–	–
21	109	23,7	–	–	88	25,8	–	–
20	108	23,8	–	–	87	25,9	–	–
19	107	23,9	1	–	86	26	–	–
18	106	24	–	–	85	26,1	–	–
17	105	24,1	–	–	84	26,2	–	–
16	104	24,2	–	–	83	26,3	–	–
15	103	24,3	–	–	82	26,4	–	–

14	102	24,4	–	–	81	26,5	–	–
13	101	24,5	–	–	80	26,6	–	–
12	100	24,6	–	–	79	26,7	–	–
11	99	24,7	–	–	78	26,8	–	–
10	98	24,8	–	–	77	26,9	–	–
9	97	24,9	–	–	76	27	–	–
8	96	25	–	–	75	27,1	–	–
7	95	25,1	–	–	74	27,2	–	–
6	94	25,2	–	–	73	27,3	–	–
5	93	25,3	–	–	72	27,4	–	–
4	92	25,4	–	–	71	27,5	–	–
3	91	25,5	–	–	70	27,6	–	–
2	90	25,6	–	–	69	27,7	–	–
1	89 и меньше или отказ от выполне ния	25,7 и больше или отказ от выполн ения	0 или отказ от выполне ния	-21 и меньше или отказ от выполне ния	68 и меньше или отказ от выполне ния	27,8 и больше или отказ от выполне ния	0 или отказ от выполне ния	-21 и меньше или отказ от выполне ния

Приложение 3

Нормативы для лиц с нарушением слуха, очная и заочная формы обучения

Количество баллов	Мужчины			
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Бег 100 м (с)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)
100	220	13,9	13	12
99	219	14	–	–
98	218	14,1	–	11
97	217	14,2	–	–
96	216	14,3	–	10
95	215	14,4	12	–
94	214	14,5	–	9
93	213	14,6	–	–
92	212	14,7	–	8
91	211	14,8	–	–
90	210	14,9	11	7
89	209	15	–	–
88	208	15,1	–	6
87	207	15,2	–	–
86	206	15,3	–	5
85	205	15,4	10	–
84	204	15,5	–	4
83	203	15,6	–	–
82	202	15,7	–	3
81	201	15,8	–	–
80	200	15,9	9	2
79	199	16	–	–
78	198	16,1	–	1
77	197	16,2	–	–
76	196	16,3	–	-1
75	195	16,4	8	–
74	194	16,5	–	-2
73	193	16,6	–	–
72	192	16,7	–	-3
71	191	16,8	–	–
70	190	16,9	7	-4
69	189	17	–	–
68	188	17,1	–	-5
67	187	17,2	–	–
66	186	17,3	–	-6

65	185	17,4	6	–
64	184	17,5	–	-7
63	183	17,6	–	–
62	182	17,7	–	-8
61	181	17,8	–	–
60	180	17,9	5	-9
59	179	18	–	–
58	178	18,1	–	-10
57	177	18,2	–	–
56	176	18,3	–	-11
55	175	18,4	4	–
54	174	18,5	–	-12
53	173	18,6	–	–
52	172	18,7	–	-13
51	171	18,8	–	–
50	170	18,9	3	-14
49	169	19	–	–
48	168	19,1	–	-15
47	167	19,2	–	–
46	166	19,3	–	-16
45	165	19,4	2	–
44	164	19,5	–	-17
43	163	19,6	–	–
42	162	19,7	–	-18
41	161	19,8	–	–
40	160	19,9	1	-19
39	159	20	–	–
38	158	20,1	–	-20
37	157	20,2	–	–
36	156	20,3	–	–
35	155	20,4	–	–
34	154	20,5	–	–
33	153	20,6	–	–
32	152	20,7	–	–
31	151	20,8	–	–
30	150	20,9	–	–
29	149	21	–	–
28	148	21,1	–	–
27	147	21,2	–	–
26	146	21,3	–	–
25	145	21,4	–	–
24	144	21,5	–	–
23	143	21,6	–	–
22	142	21,7	–	–
21	141	21,8	–	–
20	140	21,9	–	–
19	139	22	–	–
18	138	22,1	–	–
17	137	22,2	–	–
16	136	22,3	–	–

15	135	22,4	–	–
14	134	22,5	–	–
13	133	22,6	–	–
12	132	22,7	–	–
11	131	22,8	–	–
10	130	22,9	–	–
9	129	23	–	–
8	128	23,1	–	–
7	127	23,2	–	–
6	126	23,3	–	–
5	125	23,4	–	–
4	124	23,5	–	–
3	123	23,6	–	–
2	122	23,7	–	–
1	121 и меньше или отказ от выполнения	23,8 и больше или отказ от выполнения	0 или отказ от выполнения	-21 и меньше или отказ от выполнения

Количество баллов	Женщины			
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Бег 100 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)
100	190	17	17	15
99	189	17,1	–	–
98	188	17,2	–	14
97	187	17,3	–	–
96	186	17,4	–	13
95	185	17,5	16	–
94	184	17,6	–	12
93	183	17,7	–	–
92	182	17,8	–	11
91	181	17,9	–	–
90	180	18	15	10
89	179	18,1	–	–
88	178	18,2	–	9
87	177	18,3	–	–
86	176	18,4	–	8
85	175	18,5	14	–
84	174	18,6	–	7
83	173	18,7	–	–
82	172	18,8	–	6
81	171	18,9	–	–
80	170	19	13	5
79	169	19,1	–	–
78	168	19,2	–	4

77	167	19,3	–	–
76	166	19,4	–	3
75	165	19,5	12	–
74	164	19,6	–	2
73	163	19,7	–	–
72	162	19,8	–	1
71	161	19,9	–	–
70	160	20	11	-1
69	159	20,1	–	–
68	158	20,2	–	-2
67	157	20,3	–	–
66	156	20,4	–	-3
65	155	20,5	10	–
64	154	20,6	–	-4
63	153	20,7	–	–
62	152	20,8	–	-5
61	151	20,9	–	–
60	150	21	9	-6
59	149	21,1	–	–
58	148	21,2	–	-7
57	147	21,3	–	–
56	146	21,4	–	-8
55	145	21,5	8	–
54	144	21,6	–	-9
53	143	21,7	–	–
52	142	21,8	–	-10
51	141	21,9	–	–
50	140	22	7	-11
49	139	22,1	–	–
48	138	22,2	–	-12
47	137	22,3	–	–
46	136	22,4	–	-13
45	135	22,5	6	–
44	134	22,6	–	-14
43	133	22,7	–	–
42	132	22,8	–	-15
41	131	22,9	–	–
40	130	23	5	-16
39	129	23,1	–	–
38	128	23,2	–	-17
37	127	23,3	–	–
36	126	23,4	–	-18
35	125	23,5	4	–
34	124	23,6	–	-19
33	123	23,7	–	–
32	122	23,8	–	-20
31	121	23,9	–	–
30	120	24	3	–
29	119	24,1	–	–
28	118	24,2	–	–

27	117	24,3	–	–
26	116	24,4	–	–
25	115	24,5	–	–
24	114	24,6	2	–
23	113	24,7	–	–
22	112	24,8	–	–
21	111	24,9	–	–
20	110	25	–	–
19	109	25,1	1	–
18	108	25,2	–	–
17	107	25,3	–	–
16	106	25,4	–	–
15	105	25,5	–	–
14	104	25,6	–	–
13	103	25,7	–	–
12	102	25,8	–	–
11	101	25,9	–	–
10	100	26	–	–
9	99	26,1	–	–
8	98	26,2	–	–
7	97	26,3	–	–
6	96	26,4	–	–
5	95	26,5	–	–
4	94	26,6	–	–
3	93	26,7	–	–
2	92	26,8	–	–
1	91 и меньше или отказ от выполнения	26,9 и больше или отказ от выполнения	0 или отказ от выполнения	-21 и меньше или отказ от выполнения

Приложение 4

**Нормативы для лиц с остаточным зрением, очная и заочная
формы обучения**

Количество баллов	Мужчины			
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Бег 100 м (с)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)
100	205	15,2	12	13
99	204	15,3	–	–
98	203	15,4	–	12
97	202	15,5	–	–
96	201	15,6	–	11
95	200	15,7	11	–
94	199	15,8	–	10
93	198	15,9	–	–
92	197	16	–	9
91	196	16,1	–	–
90	195	16,2	10	8
89	194	16,3	–	–
88	193	16,4	–	7
87	192	16,5	–	–
86	191	16,6	–	6
85	190	16,7	9	–
84	189	16,8	–	5
83	188	16,9	–	–
82	187	17	–	4
81	186	17,1	–	–
80	185	17,2	8	3
79	184	17,3	–	–
78	183	17,4	–	2
77	182	17,5	–	–
76	181	17,6	–	1
75	180	17,7	7	–
74	179	17,8	–	-1
73	178	17,9	–	–
72	177	18	–	-2
71	176	18,1	–	–
70	175	18,2	6	-3
69	174	18,3	–	–
68	173	18,4	–	-4
67	172	18,5	–	–
66	171	18,6	–	-5

65	170	18,7	5	–
64	169	18,8	–	-6
63	168	18,9	–	–
62	167	19	–	-7
61	166	19,1	–	–
60	165	19,2	4	-8
59	164	19,3	–	–
58	163	19,4	–	-9
57	162	19,5	–	–
56	161	19,6	–	-10
55	160	19,7	3	–
54	159	19,8	–	-11
53	158	19,9	–	–
52	157	20	–	-12
51	156	20,1	–	–
50	155	20,2	2	-13
49	154	20,3	–	–
48	153	20,4	–	-14
47	152	20,5	–	–
46	151	20,6	–	-15
45	150	20,7	1	–
44	149	20,8	–	-16
43	148	20,9	–	–
42	147	21	–	-17
41	146	21,1	–	–
40	145	21,2	–	-18
39	144	21,3	–	–
38	143	21,4	–	-19
37	142	21,5	–	–
36	141	21,6	–	-20
35	140	21,7	–	–
34	139	21,8	–	–
33	138	21,9	–	–
32	137	22	–	–
31	136	22,1	–	–
30	135	22,2	–	–
29	134	22,3	–	–
28	133	22,4	–	–
27	132	22,5	–	–
26	131	22,6	–	–
25	130	22,7	–	–
24	129	22,8	–	–
23	128	22,9	–	–
22	127	23	–	–
21	126	23,1	–	–
20	125	23,2	–	–
19	124	23,3	–	–
18	123	23,4	–	–
17	122	23,5	–	–
16	121	23,6	–	–

15	120	23,7	–	–
14	119	23,8	–	–
13	118	23,9	–	–
12	117	24	–	–
11	116	24,1	–	–
10	115	24,2	–	–
9	114	24,3	–	–
8	113	24,4	–	–
7	112	24,5	–	–
6	111	24,6	–	–
5	110	24,7	–	–
4	109	24,8	–	–
3	108	24,9	–	–
2	107	25	–	–
1	106 и меньше или отказ от выполнения	25,1 и больше или отказ от выполнения	0 или отказ от выполнения	-21 и меньше или отказ от выполнения

Количество баллов	Женщины			
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Бег 100 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)
100	130	16,8	17	15
99	129	16,9	–	–
98	128	17	–	14
97	127	17,1	–	–
96	126	17,2	–	13
95	125	17,3	16	–
94	124	17,4	–	12
93	123	17,5	–	–
92	122	17,6	–	11
91	121	17,7	–	–
90	120	17,8	15	10
89	119	17,9	–	–
88	118	18	–	9
87	117	18,1	–	–
86	116	18,2	–	8
85	115	18,3	14	–
84	114	18,4	–	7
83	113	18,5	–	–
82	112	18,6	–	6
81	111	18,7	–	–
80	110	18,8	13	5
79	109	18,9	–	–
78	108	19	–	4

77	107	19,1	–	–
76	106	19,2	–	3
75	105	19,3	12	–
74	104	19,4	–	2
73	103	19,5	–	–
72	102	19,6	–	1
71	101	19,7	–	–
70	100	19,8	11	-1
69	99	19,9	–	–
68	98	20	–	-2
67	97	20,1	–	–
66	96	20,2	–	-3
65	95	20,3	10	–
64	94	20,4	–	-4
63	93	20,5	–	–
62	92	20,6	–	-5
61	91	20,7	–	–
60	90	20,8	9	-6
59	–	20,9	–	–
58	–	21	–	-7
57	–	21,1	–	–
56	–	21,2	–	-8
55	–	21,3	8	–
54	–	21,4	–	-9
53	–	21,5	–	–
52	–	21,6	–	-10
51	–	21,7	–	–
50	–	21,8	7	-11
49	–	21,9	–	–
48	–	22	–	-12
47	–	22,1	–	–
46	–	22,2	–	-13
45	–	22,3	6	–
44	–	22,4	–	-14
43	–	22,5	–	–
42	–	22,6	–	-15
41	–	22,7	–	–
40	–	22,8	5	-16
39	–	22,9	–	–
38	–	23	–	-17
37	–	23,1	–	–
36	–	23,2	–	-18
35	–	23,3	4	–
34	–	23,4	–	-19
33	–	23,5	–	–
32	–	23,6	–	-20
31	–	23,7	–	–
30	–	23,8	3	–
29	–	23,9	–	–
28	–	24	–	–

27	–	24,1	–	–
26	–	24,2	–	–
25	–	24,3	–	–
24	–	24,4	2	–
23	–	24,5	–	–
22	–	24,6	–	–
21	–	24,7	–	–
20	–	24,8	–	–
19	–	24,9	1	–
18	–	25	–	–
17	–	25,1	–	–
16	–	25,2	–	–
15	–	25,3	–	–
14	–	25,4	–	–
13	–	25,5	–	–
12	–	25,6	–	–
11	–	25,7	–	–
10	–	25,8	–	–
9	–	25,9	–	–
8	–	26	–	–
7	–	26,1	–	–
6	–	26,2	–	–
5	–	26,3	–	–
4	–	26,4	–	–
3	–	26,5	–	–
2	–	26,6	–	–
1	89 и меньше или отказ от выполнения	26,7 и больше или отказ от выполнения	0 или отказ от выполнения	-21 и меньше или отказ от выполнения

Приложение 5

Нормативы для тотально слепых, очная и заочная формы обучения

Количество баллов	Мужчины			
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Бег 100 м (с)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)
100	130	16	10	10
99	129	16,1	–	–
98	128	16,2	–	9
97	127	16,3	–	–
96	126	16,4	–	8
95	125	16,5	9	–
94	124	16,6	–	7
93	123	16,7	–	–
92	122	16,8	–	6
91	121	16,9	–	–
90	120	17	8	5
89	119	17,1	–	–
88	118	17,2	–	4
87	117	17,3	–	–
86	116	17,4	–	3
85	115	17,5	7	–
84	114	17,6	–	2
83	113	17,7	–	–
82	112	17,8	–	1
81	111	17,9	–	–
80	110	18	6	-1
79	109	18,1	–	–
78	108	18,2	–	-2
77	107	18,3	–	–
76	106	18,4	–	-3
75	105	18,5	5	–
74	104	18,6	–	-4
73	103	18,7	–	–
72	102	18,8	–	-5
71	101	18,9	–	–
70	100	19	4	-6
69	99	19,1	–	–
68	98	19,2	–	-7
67	97	19,3	–	–
66	96	19,4	–	-8
65	95	19,5	3	–

64	94	19,6	–	-9
63	93	19,7	–	–
62	92	19,8	–	-10
61	91	19,9	–	–
60	90	20	2	-11
59	–	20,1	–	–
58	–	20,2	–	-12
57	–	20,3	–	–
56	–	20,4	–	-13
55	–	20,5	1	–
54	–	20,6	–	-14
53	–	20,7	–	–
52	–	20,8	–	-15
51	–	20,9	–	–
50	–	21	–	-16
49	–	21,1	–	–
48	–	21,2	–	-17
47	–	21,3	–	–
46	–	21,4	–	-18
45	–	21,5	–	–
44	–	21,6	–	-19
43	–	21,7	–	–
42	–	21,8	–	-20
41	–	21,9	–	–
40	–	22	–	–
39	–	22,1	–	–
38	–	22,2	–	–
37	–	22,3	–	–
36	–	22,4	–	–
35	–	22,5	–	–
34	–	22,6	–	–
33	–	22,7	–	–
32	–	22,8	–	–
31	–	22,9	–	–
30	–	23	–	–
29	–	23,1	–	–
28	–	23,2	–	–
27	–	23,3	–	–
26	–	23,4	–	–
25	–	23,5	–	–
24	–	23,6	–	–
23	–	23,7	–	–
22	–	23,8	–	–
21	–	23,9	–	–
20	–	24	–	–
19	–	24,1	–	–
18	–	24,2	–	–
17	–	24,3	–	–
16	–	24,4	–	–
15	–	24,5	–	–

14	–	24,6	–	–
13	–	24,7	–	–
12	–	24,8	–	–
11	–	24,9	–	–
10	–	25	–	–
9	–	25,1	–	–
8	–	25,2	–	–
7	–	25,3	–	–
6	–	25,4	–	–
5	–	25,5	–	–
4	–	25,6	–	–
3	–	25,7	–	–
2	–	25,8	–	–
1	89 и меньше или отказ от выполнения	25,9 и больше или отказ от выполнения	0 или отказ от выполнения	-21 и меньше или отказ от выполнения

Количество баллов	Женщины			
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Бег 100 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)
100	120	17,2	16	12
99	119	17,3	–	–
98	118	17,4	–	11
97	117	17,5	–	–
96	116	17,6	–	10
95	115	17,7	15	–
94	114	17,8	–	9
93	113	17,9	–	–
92	112	18	–	8
91	111	18,1	–	–
90	110	18,2	14	7
89	109	18,3	–	–
88	108	18,4	–	6
87	107	18,5	–	–
86	106	18,6	–	5
85	105	18,7	13	–
84	104	18,8	–	4
83	103	18,9	–	–
82	102	19	–	3
81	101	19,1	–	–
80	100	19,2	12	2
79	99	19,3	–	–
78	98	19,4	–	1
77	97	19,5	–	–

76	96	19,6	–	-1
75	95	19,7	11	–
74	94	19,8	–	-2
73	93	19,9	–	–
72	92	20	–	-3
71	91	20,1	–	–
70	90	20,2	10	-4
69	89	20,3	–	–
68	88	20,4	–	-5
67	87	20,5	–	–
66	86	20,6	–	-6
65	85	20,7	9	–
64	84	20,8	–	-7
63	83	20,9	–	–
62	82	21	–	-8
61	81	21,1	–	–
60	80	21,2	8	-9
59	–	21,3	–	–
58	–	21,4	–	-10
57	–	21,5	–	–
56	–	21,6	–	-11
55	–	21,7	7	–
54	–	21,8	–	-12
53	–	21,9	–	–
52	–	22	–	-13
51	–	22,1	–	–
50	–	22,2	6	-14
49	–	22,3	–	–
48	–	22,4	–	-15
47	–	22,5	–	–
46	–	22,6	–	-16
45	–	22,7	5	–
44	–	22,8	–	-17
43	–	22,9	–	–
42	–	23	–	-18
41	–	23,1	–	–
40	–	23,2	4	-19
39	–	23,3	–	–
38	–	23,4	–	-20
37	–	23,5	–	–
36	–	23,6	–	–
35	–	23,7	3	–
34	–	23,8	–	–
33	–	23,9	–	–
32	–	24	–	–
31	–	24,1	–	–
30	–	24,2	2	–
29	–	24,3	–	–
28	–	24,4	–	–
27	–	24,5	–	–

26	–	24,6	–	–
25	–	24,7	–	–
24	–	24,8	1	–
23	–	24,9	–	–
22	–	25	–	–
21	–	25,1	–	–
20	–	25,2	–	–
19	–	25,3	–	–
18	–	25,4	–	–
17	–	25,5	–	–
16	–	25,6	–	–
15	–	25,7	–	–
14	–	25,8	–	–
13	–	25,9	–	–
12	–	26	–	–
11	–	26,1	–	–
10	–	26,2	–	–
9	–	26,3	–	–
8	–	26,4	–	–
7	–	26,5	–	–
6	–	26,6	–	–
5	–	26,7	–	–
4	–	26,8	–	–
3	–	26,9	–	–
2	–	27	–	–
1	79 и меньше или отказ от выполнения	27,1 и больше или отказ от выполнения	0 или отказ от выполнения	-21 и меньше или отказ от выполнения

Приложение 6

**Нормативы для лиц с ампутацией (поражением) верхних конечностей,
очная и заочная формы обучения**

Количество баллов	Мужчины			
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Бег 60 м (с)	Приседания на двух ногах (раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)
100	165	11	35	33
99	164	11,1	–	–
98	163	11,2	34	32
97	162	11,3	–	–
96	161	11,4	33	31
95	160	11,5	–	–
94	159	11,6	32	30
93	158	11,7	–	–
92	157	11,8	31	29
91	156	11,9	–	–
90	155	12	30	28
89	154	12,1	–	–
88	153	12,2	29	27
87	152	12,3	–	–
86	151	12,4	28	26
85	150	12,5	–	–
84	149	12,6	27	25
83	148	12,7	–	–
82	147	12,8	26	24
81	146	12,9	–	–
80	145	13	25	23
79	144	13,1	–	–
78	143	13,2	24	22
77	142	13,3	–	–
76	141	13,4	23	21
75	140	13,5	–	–
74	139	13,6	22	20
73	138	13,7	–	–
72	137	13,8	21	19
71	136	13,9	–	–
70	135	14	20	18
69	134	14,1	–	–
68	133	14,2	19	17
67	132	14,3	–	–
66	131	14,4	18	16

65	130	14,5	–	–
64	129	14,6	17	15
63	128	14,7	–	–
62	127	14,8	16	14
61	126	14,9	–	–
60	125	15	15	13
59	124	15,1	–	–
58	123	15,2	14	12
57	122	15,3	–	–
56	121	15,4	13	11
55	120	15,5	–	–
54	119	15,6	12	10
53	118	15,7	–	–
52	117	15,8	11	9
51	116	15,9	–	–
50	115	16	10	8
49	–	16,1	–	–
48	–	16,2	9	7
47	–	16,3	–	–
46	–	16,4	8	6
45	–	16,5	–	–
44	–	16,6	7	5
43	–	16,7	–	–
42	–	16,8	6	4
41	–	16,9	–	–
40	–	17	5	3
39	–	17,1	–	–
38	–	17,2	4	2
37	–	17,3	–	–
36	–	17,4	3	1
35	–	17,5	–	–
34	–	17,6	2	–
33	–	17,7	–	–
32	–	17,8	1	–
31	–	17,9	–	–
30	–	18	–	–
29	–	18,1	–	–
28	–	18,2	–	–
27	–	18,3	–	–
26	–	18,4	–	–
25	–	18,5	–	–
24	–	18,6	–	–
23	–	18,7	–	–
22	–	18,8	–	–
21	–	18,9	–	–
20	–	19	–	–
19	–	19,1	–	–
18	–	19,2	–	–
17	–	19,3	–	–
16	–	19,4	–	–

15	–	19,5	–	–
14	–	19,6	–	–
13	–	19,7	–	–
12	–	19,8	–	–
11	–	19,9	–	–
10	–	20	–	–
9	–	20,1	–	–
8	–	20,2	–	–
7	–	20,3	–	–
6	–	20,4	–	–
5	–	20,5	–	–
4	–	20,6	–	–
3	–	20,7	–	–
2	–	20,8	–	–
1	114 и меньше или отказ от выполнения	20,9 и больше или отказ от выполнения	0 или отказ от выполнения	0 или отказ от выполнения

Количество баллов	Женщины			
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Бег 60 м (с)	Приседания на двух ногах (раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)
100	130	11,8	33	30
99	129	11,9	–	–
98	128	12	32	29
97	127	12,1	–	–
96	126	12,2	31	28
95	125	12,3	–	–
94	124	12,4	30	27
93	123	12,5	–	–
92	122	12,6	29	26
91	121	12,7	–	–
90	120	12,8	28	25
89	119	12,9	–	–
88	118	13	27	24
87	117	13,1	–	–
86	116	13,2	26	23
85	115	13,3	–	–
84	114	13,4	25	22
83	113	13,5	–	–
82	112	13,6	24	21
81	111	13,7	–	–
80	110	13,8	23	20
79	109	13,9	–	–
78	108	14	22	19

77	107	14,1	–	–
76	106	14,2	21	18
75	105	14,3	–	–
74	104	14,4	20	17
73	103	14,5	–	–
72	102	14,6	19	16
71	101	14,7	–	–
70	100	14,8	18	15
69	99	14,9	–	–
68	98	15	17	14
67	97	15,1	–	–
66	96	15,2	16	13
65	95	15,3	–	–
64	94	15,4	15	12
63	93	15,5	–	–
62	92	15,6	14	11
61	91	15,7	–	–
60	90	15,8	13	10
59	–	15,9	–	–
58	–	16	12	9
57	–	16,1	–	–
56	–	16,2	11	8
55	–	16,3	–	–
54	–	16,4	10	7
53	–	16,5	–	–
52	–	16,6	9	6
51	–	16,7	–	–
50	–	16,8	8	5
49	–	16,9	–	–
48	–	17	7	4
47	–	17,1	–	–
46	–	17,2	6	3
45	–	17,3	–	–
44	–	17,4	5	2
43	–	17,5	–	–
42	–	17,6	4	1
41	–	17,7	–	–
40	–	17,8	3	–
39	–	17,9	–	–
38	–	18	2	–
37	–	18,1	–	–
36	–	18,2	1	–
35	–	18,3	–	–
34	–	18,4	–	–
33	–	18,5	–	–
32	–	18,6	–	–
31	–	18,7	–	–
30	–	18,8	–	–
29	–	18,9	–	–
28	–	19	–	–

27	–	19,1	–	–
26	–	19,2	–	–
25	–	19,3	–	–
24	–	19,4	–	–
23	–	19,5	–	–
22	–	19,6	–	–
21	–	19,7	–	–
20	–	19,8	–	–
19	–	19,9	–	–
18	–	20	–	–
17	–	20,1	–	–
16	–	20,2	–	–
15	–	20,3	–	–
14	–	20,4	–	–
13	–	20,5	–	–
12	–	20,6	–	–
11	–	20,7	–	–
10	–	20,8	–	–
9	–	20,9	–	–
8	–	21	–	–
7	–	21,1	–	–
6	–	21,2	–	–
5	–	21,3	–	–
4	–	21,4	–	–
3	–	21,5	–	–
2	–	21,6	–	–
1	89 и меньше или отказ от выполнения	21,7 и больше или отказ от выполнения	0 или отказ от выполнения	0 или отказ от выполнения

Приложение 7

**Нормативы для лиц с ампутацией (поражением) нижних конечностей,
очная и заочная формы обучения**

Количество баллов	Мужчины			
	Удержание медцинбола 1 кг на вытянутых руках (сек)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (м)	Наклон вперед из положения сидя на полу с протезом (см)
100	55	10	24	6
99	54	–	–	–
98	53	–	23	5
97	52	–	–	–
96	51	–	22	4
95	50	9	–	–
94	49	–	21	3
93	48	–	–	–
92	47	–	20	2
91	46	–	–	–
90	45	8	19	1
89	44	–	–	–
88	43	–	18	-1
87	42	–	–	–
86	41	–	17	-2
85	40	7	–	–
84	39	–	16	-3
83	38	–	–	–
82	37	–	15	-4
81	36	–	–	–
80	35	6	14	-5
79	34	–	–	–
78	33	–	13	-6
77	32	–	–	–
76	31	–	12	-7
75	30	5	–	–
74	29	–	11	-8
73	28	–	–	–
72	27	–	10	-9
71	26	–	–	–
70	25	4	9	-10
69	24	–	–	–
68	23	–	8	-11
67	22	–	–	–
66	21	–	7	-12

65	20	3	–	–
64	19	–	6	-13
63	18	–	–	–
62	17	–	5	-14
61	16	–	–	–
60	15	2	4	-15
59	14	–	–	–
58	13	–	3	-16
57	12	–	–	–
56	11	–	2	-17
55	10	1	–	–
54	9	–	1	-18
53	8	–	–	–
52	7	–	–	-19
51	6	–	–	–
50	5	–	–	-20
49	4	–	–	–
48	3	–	–	–
47	2	–	–	–
46	1	–	–	–
45	–	–	–	–
44	–	–	–	–
43	–	–	–	–
42	–	–	–	–
41	–	–	–	–
40	–	–	–	–
39	–	–	–	–
38	–	–	–	–
37	–	–	–	–
36	–	–	–	–
35	–	–	–	–
34	–	–	–	–
33	–	–	–	–
32	–	–	–	–
31	–	–	–	–
30	–	–	–	–
29	–	–	–	–
28	–	–	–	–
27	–	–	–	–
26	–	–	–	–
25	–	–	–	–
24	–	–	–	–
23	–	–	–	–
22	–	–	–	–
21	–	–	–	–
20	–	–	–	–
19	–	–	–	–
18	–	–	–	–
17	–	–	–	–
16	–	–	–	–

15	-	-	-	-
14	-	-	-	-
13	-	-	-	-
12	-	-	-	-
11	-	-	-	-
10	-	-	-	-
9	-	-	-	-
8	-	-	-	-
7	-	-	-	-
6	-	-	-	-
5	-	-	-	-
4	-	-	-	-
3	-	-	-	-
2	-	-	-	-
1	0 или отказ от выполнения	0 или отказ от выполнения	0 или отказ от выполнения	-21 и меньше или отказ от выполнения

Количество баллов	Женщины			
	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (м)	Наклон вперед из положения сидя на полу с протезом (см)
100	45	13	21	7
99	44	-	-	-
98	43	-	20	6
97	42	-	-	-
96	41	-	19	5
95	40	12	-	-
94	39	-	18	4
93	38	-	-	-
92	37	-	17	3
91	36	-	-	-
90	35	11	16	2
89	34	-	-	-
88	33	-	15	1
87	32	-	-	-
86	31	-	14	-1
85	30	10	-	-
84	29	-	13	-2
83	28	-	-	-
82	27	-	12	-3
81	26	-	-	-
80	25	9	11	-4
79	24	-	-	-
78	23	-	10	-5

77	22	–	–	–
76	21	–	9	-6
75	20	8	–	–
74	19	–	8	-7
73	18	–	–	–
72	17	–	7	-8
71	16	–	–	–
70	15	7	6	-9
69	14	–	–	–
68	13	–	5	-10
67	12	–	–	–
66	11	–	4	-11
65	10	6	–	–
64	9	–	3	-12
63	8	–	–	–
62	7	–	2	-13
61	6	–	–	–
60	5	5	1	-14
59	4	–	–	–
58	3	–	–	-15
57	2	–	–	–
56	1	–	–	-16
55	–	4	–	–
54	–	–	–	-17
53	–	–	–	–
52	–	–	–	-18
51	–	–	–	–
50	–	3	–	-19
49	–	–	–	–
48	–	–	–	-20
47	–	–	–	–
46	–	–	–	–
45	–	2	–	–
44	–	–	–	–
43	–	–	–	–
42	–	–	–	–
41	–	–	–	–
40	–	1	–	–
39	–	–	–	–
38	–	–	–	–
37	–	–	–	–
36	–	–	–	–
35	–	–	–	–
34	–	–	–	–
33	–	–	–	–
32	–	–	–	–
31	–	–	–	–
30	–	–	–	–
29	–	–	–	–
28	–	–	–	–

27	--	--	--	--
26	--	--	--	--
25	--	--	--	--
24	--	--	--	--
23	--	--	--	--
22	--	--	--	--
21	--	--	--	--
20	--	--	--	--
19	--	--	--	--
18	--	--	--	--
17	--	--	--	--
16	--	--	--	--
15	--	--	--	--
14	--	--	--	--
13	--	--	--	--
12	--	--	--	--
11	--	--	--	--
10	--	--	--	--
9	--	--	--	--
8	--	--	--	--
7	--	--	--	--
6	--	--	--	--
5	--	--	--	--
4	--	--	--	--
3	--	--	--	--
2	--	--	--	--
1	0 или отказ от выполнения	0 или отказ от выполнения	0 или отказ от выполнения	-20 и меньше или отказ от выполнения

Приложение 8

**Нормативы для лиц с поражением спинного мозга, очная и заочная
формы обучения**

Количество баллов	Мужчины		
	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (сек)	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 сек)
100	30	14	11
99	–	–	–
98	29	–	–
97	–	–	–
96	28	13	10
95	–	–	–
94	27	–	–
93	–	–	–
92	26	12	9
91	–	–	–
90	25	–	–
89	–	–	–
88	24	11	8
87	–	–	–
86	23	–	–
85	–	–	–
84	22	10	7
83	–	–	–
82	21	–	–
81	–	–	–
80	20	9	6
79	–	–	–
78	19	–	–
77	–	–	–
76	18	8	5
75	–	–	–
74	17	–	–
73	–	–	–
72	16	7	4
71	–	–	–
70	15	–	–
69	–	–	–
68	14	6	3
67	–	–	–
66	13	–	–

65	–	–	–
64	12	5	2
63	–	–	–
62	11	–	–
61	–	–	–
60	10	4	1
59	–	–	–
58	9	–	–
57	–	–	–
56	8	3	–
55	–	–	–
54	7	–	–
53	–	–	–
52	6	2	–
51	–	–	–
50	5	–	–
49	–	–	–
48	4	1	–
47	–	–	–
46	3	–	–
45	–	–	–
44	2	–	–
43	–	–	–
42	1	–	–
41	–	–	–
40	–	–	–
39	–	–	–
38	–	–	–
37	–	–	–
36	–	–	–
35	–	–	–
34	–	–	–
33	–	–	–
32	–	–	–
31	–	–	–
30	–	–	–
29	–	–	–
28	–	–	–
27	–	–	–
26	–	–	–
25	–	–	–
24	–	–	–
23	–	–	–
22	–	–	–
21	–	–	–
20	–	–	–
19	–	–	–
18	–	–	–
17	–	–	–
16	–	–	–

15	–	–	–
14	–	–	–
13	–	–	–
12	–	–	–
11	–	–	–
10	–	–	–
9	–	–	–
8	–	–	–
7	–	–	–
6	–	–	–
5	–	–	–
4	–	–	–
3	–	–	–
2	–	–	–
1	0 или отказ от выполнения	0 или отказ от выполнения	0 или отказ от выполнения

Количество баллов	Женщины		
	Удержание медцинбола 1 кг на вытянутых руках (сек)	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 сек)
100	27	12	9
99	–	–	–
98	26	–	–
97	–	–	–
96	25	11	–
95	–	–	8
94	24	–	–
93	–	–	–
92	23	10	–
91	–	–	–
90	22	–	7
89	–	–	–
88	21	9	–
87	–	–	–
86	20	–	–
85	–	–	6
84	19	8	–
83	–	–	–
82	18	–	–
81	–	–	–
80	17	7	5
79	–	–	–
78	16	–	–
77	–	–	–

76	15	6	–
75	–	–	4
74	14	–	–
73	–	–	–
72	13	5	–
71	–	–	–
70	12	–	3
69	–	–	–
68	11	4	–
67	–	–	–
66	10	–	–
65	–	–	2
64	9	3	–
63	–	–	–
62	8	–	–
61	–	–	–
60	7	2	1
59	–	–	–
58	6	–	–
57	–	–	–
56	5	1	–
55	–	–	–
54	4	–	–
53	–	–	–
52	3	–	–
51	–	–	–
50	2	–	–
49	–	–	–
48	1	–	–
47	–	–	–
46	–	–	–
45	–	–	–
44	–	–	–
43	–	–	–
42	–	–	–
41	–	–	–
40	–	–	–
39	–	–	–
38	–	–	–
37	–	–	–
36	–	–	–
35	–	–	–
34	–	–	–
33	–	–	–
32	–	–	–
31	–	–	–
30	–	–	–
29	–	–	–
28	–	–	–
27	–	–	–

26	–	–	–
25	–	–	–
24	–	–	–
23	–	–	–
22	–	–	–
21	–	–	–
20	–	–	–
19	–	–	–
18	–	–	–
17	–	–	–
16	–	–	–
15	–	–	–
14	–	–	–
13	–	–	–
12	–	–	–
11	–	–	–
10	–	–	–
9	–	–	–
8	–	–	–
7	–	–	–
6	–	–	–
5	–	–	–
4	–	–	–
3	–	–	–
2	–	–	–
1	0 или отказ от выполнения	0 или отказ от выполнения	0 или отказ от выполнения

Приложение 9

Нормативы для лиц с последствиями ДЦП, очная и заочная формы обучения

Количество баллов	Мужчины			
	Удержание медяинбола 1 кг на вытянутых руках (сек)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)
100	30	24	16	3
99	–	–	–	–
98	29	23	–	2
97	–	–	–	–
96	28	22	15	1
95	–	–	–	–
94	27	21	–	-1
93	–	–	–	–
92	26	20	14	-2
91	–	–	–	–
90	25	19	–	-3
89	–	–	–	–
88	24	18	13	-4
87	–	–	–	–
86	23	17	–	-5
85	–	–	–	–
84	22	16	12	-6
83	–	–	–	–
82	21	15	–	-7
81	–	–	–	–
80	20	14	11	-8
79	–	–	–	–
78	19	13	–	-9
77	–	–	–	–
76	18	12	10	-10
75	–	–	–	–
74	17	11	–	-11
73	–	–	–	–
72	16	10	9	-12
71	–	–	–	–
70	15	9	–	-13
69	–	–	–	–
68	14	8	8	-14
67	–	–	–	–
66	13	7	–	-15

65	–	–	–	–
64	12	6	7	-16
63	–	–	–	–
62	11	5	–	-17
61	–	–	–	–
60	10	4	6	-18
59	–	–	–	–
58	9	3	–	-19
57	–	–	–	–
56	8	2	5	-20
55	–	–	–	–
54	7	1	–	–
53	–	–	–	–
52	6	–	4	–
51	–	–	–	–
50	5	–	–	–
49	–	–	–	–
48	4	–	3	–
47	–	–	–	–
46	3	–	–	–
45	–	–	–	–
44	2	–	2	–
43	–	–	–	–
42	1	–	–	–
41	–	–	–	–
40	–	–	1	–
39	–	–	–	–
38	–	–	–	–
37	–	–	–	–
36	–	–	–	–
35	–	–	–	–
34	–	–	–	–
33	–	–	–	–
32	–	–	–	–
31	–	–	–	–
30	–	–	–	–
29	–	–	–	–
28	–	–	–	–
27	–	–	–	–
26	–	–	–	–
25	–	–	–	–
24	–	–	–	–
23	–	–	–	–
22	–	–	–	–
21	–	–	–	–
20	–	–	–	–
19	–	–	–	–
18	–	–	–	–
17	–	–	–	–
16	–	–	–	–

15	-	-	-	-
14	-	-	-	-
13	-	-	-	-
12	-	-	-	-
11	-	-	-	-
10	-	-	-	-
9	-	-	-	-
8	-	-	-	-
7	-	-	-	-
6	-	-	-	-
5	-	-	-	-
4	-	-	-	-
3	-	-	-	-
2	-	-	-	-
1	0 или отказ от выполнения	0 или отказ от выполнения	0 или отказ от выполнения	-21 и меньше или отказ от выполнения

Количество баллов	Женщины			
	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (сек)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	Метание теннисного мяча из положения стоя (м)	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)
100	26	22	14	4
99	-	-	-	-
98	25	21	-	3
97	-	-	-	-
96	24	20	13	2
95	-	-	-	-
94	23	19	-	1
93	-	-	-	-
92	22	18	12	-1
91	-	-	-	-
90	21	17	-	-2
89	-	-	-	-
88	20	16	11	-3
87	-	-	-	-
86	19	15	-	-4
85	-	-	-	-
84	18	14	10	-5
83	-	-	-	-
82	17	13	-	-6
81	-	-	-	-
80	16	12	9	-7
79	-	-	-	-
78	15	11	-	-8

77	–	–	–	–
76	14	10	8	-9
75	–	–	–	–
74	13	9	–	-10
73	–	–	–	–
72	12	8	7	-11
71	–	–	–	–
70	11	7	–	-12
69	–	–	–	–
68	10	6	6	-13
67	–	–	–	–
66	9	5	–	-14
65	–	–	–	–
64	8	4	5	-15
63	–	–	–	–
62	7	3	–	-16
61	–	–	–	–
60	6	2	4	-17
59	–	–	–	–
58	5	1	–	-18
57	–	–	–	–
56	4	–	3	-19
55	–	–	–	–
54	3	–	–	-20
53	–	–	–	–
52	2	–	2	–
51	–	–	–	–
50	1	–	–	–
49	–	–	–	–
48	–	–	1	–
47	–	–	–	–
46	–	–	–	–
45	–	–	–	–
44	–	–	–	–
43	–	–	–	–
42	–	–	–	–
41	–	–	–	–
40	–	–	–	–
39	–	–	–	–
38	–	–	–	–
37	–	–	–	–
36	–	–	–	–
35	–	–	–	–
34	–	–	–	–
33	–	–	–	–
32	–	–	–	–
31	–	–	–	–
30	–	–	–	–
29	–	–	–	–
28	–	–	–	–

27	--	--	--	--
26	--	--	--	--
25	--	--	--	--
24	--	--	--	--
23	--	--	--	--
22	--	--	--	--
21	--	--	--	--
20	--	--	--	--
19	--	--	--	--
18	--	--	--	--
17	--	--	--	--
16	--	--	--	--
15	--	--	--	--
14	--	--	--	--
13	--	--	--	--
12	--	--	--	--
11	--	--	--	--
10	--	--	--	--
9	--	--	--	--
8	--	--	--	--
7	--	--	--	--
6	--	--	--	--
5	--	--	--	--
4	--	--	--	--
3	--	--	--	--
2	--	--	--	--
1	0 или отказ от выполнения	0 или отказ от выполнения	0 или отказ от выполнения	-21 и меньше или отказ от выполнения

Приложение 10

Нормативы для лиц с низким ростом, очная и заочная формы обучения

Количество баллов	Мужчины			
	Метание мяча весом 150 г (м)	Бег 100 м (с)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)
100	23	21	11	4
99	–	21,1	–	–
98	22	21,2	–	3
97	–	21,3	–	–
96	21	21,4	–	2
95	–	21,5	10	–
94	20	21,6	–	1
93	–	21,7	–	–
92	19	21,8	–	-1
91	–	21,9	–	–
90	18	22	9	-2
89	–	22,1	–	–
88	17	22,2	–	-3
87	–	22,3	–	–
86	16	22,4	–	-4
85	–	22,5	8	–
84	15	22,6	–	-5
83	–	22,7	–	–
82	14	22,8	–	-6
81	–	22,9	–	–
80	13	23	7	-7
79	–	23,1	–	–
78	12	23,2	–	-8
77	–	23,3	–	–
76	11	23,4	–	-9
75	–	23,5	6	–
74	10	23,6	–	-10
73	–	23,7	–	–
72	9	23,8	–	-11
71	–	23,9	–	–
70	8	24	5	-12
69	–	24,1	–	–
68	7	24,2	–	-13
67	–	24,3	–	–
66	6	24,4	–	-14
65	–	24,5	4	–

64	5	24,6	–	-15
63	–	24,7	–	–
62	4	24,8	–	-16
61	–	24,9	–	–
60	3	25	3	-17
59	–	–	–	–
58	2	–	–	-18
57	–	–	–	–
56	1	–	–	-19
55	–	–	2	–
54	–	–	–	-20
53	–	–	–	–
52	–	–	–	–
51	–	–	–	–
50	–	–	1	–
49	–	–	–	–
48	–	–	–	–
47	–	–	–	–
46	–	–	–	–
45	–	–	–	–
44	–	–	–	–
43	–	–	–	–
42	–	–	–	–
41	–	–	–	–
40	–	–	–	–
39	–	–	–	–
38	–	–	–	–
37	–	–	–	–
36	–	–	–	–
35	–	–	–	–
34	–	–	–	–
33	–	–	–	–
32	–	–	–	–
31	–	–	–	–
30	–	–	–	–
29	–	–	–	–
28	–	–	–	–
27	–	–	–	–
26	–	–	–	–
25	–	–	–	–
24	–	–	–	–
23	–	–	–	–
22	–	–	–	–
21	–	–	–	–
20	–	–	–	–
19	–	–	–	–
18	–	–	–	–
17	–	–	–	–
16	–	–	–	–
15	–	–	–	–

14	–	–	–	–
13	–	–	–	–
12	–	–	–	–
11	–	–	–	–
10	–	–	–	–
9	–	–	–	–
8	–	–	–	–
7	–	–	–	–
6	–	–	–	–
5	–	–	–	–
4	–	–	–	–
3	–	–	–	–
2	–	–	–	–
1	0 или отказ от выполнения	25,1 и больше или отказ от выполнения	0 или отказ от выполнения	-21 и меньше или отказ от выполнения

Количество баллов	Женщины			
	Метание мяча весом 150 г (м)	Бег 100 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)
100	21	25,8	14	5
99	–	25,9	–	–
98	20	26	–	4
97	–	26,1	–	–
96	19	26,2	–	3
95	–	26,3	13	–
94	18	26,4	–	2
93	–	26,5	–	–
92	17	26,6	–	1
91	–	26,7	–	–
90	16	26,8	12	-1
89	–	26,9	–	–
88	15	27	–	-2
87	–	27,1	–	–
86	14	27,2	–	-3
85	–	27,3	11	–
84	13	27,4	–	-4
83	–	27,5	–	–
82	12	27,6	–	-5
81	–	27,7	–	–
80	11	27,8	10	-6
79	–	27,9	–	–
78	10	28	–	-7
77	–	28,1	–	–

76	9	28,2	–	-8
75	–	28,3	9	–
74	8	28,4	–	-9
73	–	28,5	–	–
72	7	28,6	–	-10
71	–	28,7	–	–
70	6	28,8	8	-11
69	–	28,9	–	–
68	5	29	–	-12
67	–	29,1	–	–
66	4	29,2	–	-13
65	–	29,3	7	–
64	3	29,4	–	-14
63	–	29,5	–	–
62	2	29,6	–	-15
61	–	29,7	–	–
60	1	29,8	6	-16
59	–		–	–
58	–		–	-17
57	–		–	–
56	–		–	-18
55	–		5	–
54	–		–	-19
53	–		–	–
52	–		–	-20
51	–		–	–
50	–		4	–
49	–		–	–
48	–		–	–
47	–		–	–
46	–		–	–
45	–		3	–
44	–		–	–
43	–		–	–
42	–		–	–
41	–		–	–
40	–		2	–
39	–		–	–
38	–		–	–
37	–		–	–
36	–		–	–
35	–		1	–
34	–		–	–
33	–		–	–
32	–		–	–
31	–		–	–
30	–		–	–
29	–		–	–
28	–		–	–
27	–		–	–

26	–		–	–
25	–		–	–
24	–		–	–
23	–		–	–
22	–		–	–
21	–		–	–
20	–		–	–
19	–		–	–
18	–		–	–
17	–		–	–
16	–		–	–
15	–		–	–
14	–		–	–
13	–		–	–
12	–		–	–
11	–		–	–
10	–		–	–
9	–		–	–
8	–		–	–
7	–		–	–
6	–		–	–
5	–		–	–
4	–		–	–
3	–		–	–
2	–		–	–
1	0 или отказ от выполнения	29,9 и больше или отказ от выполнения	0 или отказ от выполнения	-21 и меньше или отказ от выполнения