

Приложение № 6  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«спорт глухих», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «22» ноября 2022 г. № 1051

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта  
«спорт глухих»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>Для спортивной дисциплины «армрестлинг»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			9	-
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	125
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	пальцами коснуться пола	
<b>Для спортивной дисциплины «бадминтон»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			12,5	13,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	140
<b>Для спортивной дисциплины «баскетбол»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			12,5	13,0
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			12	10
4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			20	16
<b>Для спортивной дисциплины «боулинг»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,5	
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	
3.	Бег на 800 м	с	без учета времени	

4.	Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впередистоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги. Фиксация положения	с	не менее	
			5,0	
<b>Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт - маунтинбайк»</b>				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			5,9	6,6
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	125
3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			5.0	5.25
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			12	
6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			12,5	13,0
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	8
<b>Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт - шоссе»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			12,5	13,0
3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			5.0	5.15
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			12	10
5.	Приседание за 20 с	количество раз	не менее	
			8	7
<b>Для спортивной дисциплины «волейбол»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			13,0	13,5
3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			9	7
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	3
5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	м	не менее	
			20	16
<b>Для спортивной дисциплины «волейбол - пляжный»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более	
			13,0	13,5
3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			9	7

4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	3
5.	Прыжок в вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			20	16
Для спортивной дисциплины «вольная борьба»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			12,5	13,0
3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	110
7.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	2,0
Для спортивной дисциплины «гандбол»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	8,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			11,0	13,0
3.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			430	380
4.	Метание гандбольного мяча на дальность двумя руками сидя	м	не менее	
			4	3
5.	Метание гандбольного мяча на дальность одной рукой	м	не менее	
			8	6
Для спортивной дисциплины «гольф»				
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	110
2.	Бросок набивного мяча двумя руками в сторону 1 кг	м	не менее	
			3	2,8
3.	Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги. Фиксация положения.	с	не менее	
			5,0	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
5.	Бег на 500 м	с	без учета времени	
Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»				
1.	Бег 30 м с ходу	с	не более	
			7,0	7,5
2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			15	10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			8	6

4.	Бег на 800 м	мин	не более	
			7	7,5
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	110
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+5	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			7	5
8.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени	
Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	12,5
3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			4	3
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	110
Для спортивной дисциплины «дзюдо»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			12,5	13,0
3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	110
6.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
7.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	2,0
Для спортивной дисциплины «каратэ»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	7,5
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			15,0	
3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
6.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	2,0
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6

Для спортивной дисциплины «кёрлинг»			
1.	Бег на 60 м	с	не более 11,0
2.	Бег на 1000 м	мин, с	без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140      120
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»			
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более 5,5      6,0
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150      130
3.	Бег на 100 м	с	не более 17,0      19,0
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»			
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более 6,5      7,5
2.	Бросок медицинбола весом 3 кг вперед	м	не менее 10      8
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150      120
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»			
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более 5,7      6,5
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160      135
3.	Бег на 100 м	с	не более 17,5      19,5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 8      6
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»			
1.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 1      -
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 125      105
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 10      5
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее -      3
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»			
1.	Бег на 30 м	с	не более 7,9      8,4
2.	Прыжки через скакалку (за 30 с)	количество раз	не менее 30      20
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150      110
4.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку (за 30 с)	количество раз	не менее 15      10
5.	Метание мяча для настольного тенниса	м	не менее 3      2,5

Для спортивной дисциплины «плавание»			
1.	Бег на 800 м	мин, с	без учета времени
2.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее
			4            3
3.	Отжимание с отягощением весом 1 кг в положении лежа на спине	количество раз	не менее
			8            6
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			150            110
Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба»			
1.	Удержание пистолета или винтовки в позе изготовки	с	не менее
			60,0            50,0
2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее
			20
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
			20            15
Для спортивной дисциплины «самбо»			
1.	Бег на 30 м	с	не более
			7,5            8,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			12,5            13,0
3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
			8            6
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			140            110
6.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее
			4            -
7.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее
			-            2,0
Для спортивной дисциплины «сноуборд»			
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более
			6,9            7,5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее
			8            6
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			10,9            11,5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			135            105
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
			7
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее
			+5
Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»			
1.	Бег на 30 м	с	не более
			7,5            8,0
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			12            10
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			12,5            13,0

4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
Для спортивной дисциплины «теннис»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			12,5	13,0
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			12	10
4.	Метание теннисного мяча с места	м	не менее	
			18	14
Для спортивной дисциплины «тхэквондо»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	7,5
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			15,0	
3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	
7.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	2,0
Для спортивной дисциплины «футбол»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			12,5	13,0
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			12	10
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
Для спортивной дисциплины «футзал»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,7
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			13,4	14,8
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,7	11,5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	
5.	Бег на 500 м	мин, с	без учета времени	
Для спортивной дисциплины «хоккей»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	-
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			13,0	-
3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	

4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			25	-
5.	Поднимание туловища из положения лежа на скамье в положение сидя	количество раз	не менее	
			10	-
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	-
Для спортивных дисциплин «шахматы», «шашки»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,9	8,2
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	100
3.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			6	4
4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,4	10,9
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			7	4



Приложение № 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«спорт глухих», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «22» ноября 2022 г. № 1051

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной  
специализации) по виду спорта «спорт глухих»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>Для спортивной дисциплины «армрестлинг»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	7,6
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.0	8.55
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			14	8
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			17	15
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
6.	Сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	11
7.	Лазание по канату 4 м без помощи ног	с	без учета времени	
<b>Для спортивной дисциплины «бадминтон»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,0
2.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			2.0	2.20
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			11,5	12,5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			20	17
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	145
6.	Метание волана	м	не менее	
			5,5	4,5
<b>Для спортивной дисциплины «баскетбол»</b>				
1.	Бег на 600 м	мин, с	не более	
			2.32	2.55
2.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			11,0	11,4

3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			11,0	11,5
4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			30	25
Для спортивной дисциплины «боулинг»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,6	
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.0	
3.	Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками вперед	количество раз	не менее	
			5	
4.	Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	
Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт - маунтинбайк»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			5,4	5,9
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			5.50	6.40
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	17
6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			11,0	11,5
7.	Удержание ног в положении прямого угла в висе на перекладине	с	не менее	
			12,0	8,0
8.	Индивидуальная гонка на время 15 км	мин, с	не более	
			30.0	-
9.	Индивидуальная гонка на время 10 км	мин, с	не более	
			-	25.0
Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт - шоссе»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
3.	Бег 12 минут	м	не менее	
			2300	2100
4.	Удержание ног в положении прямого угла в висе на перекладине	с	не менее	
			10,0	5,0
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
Для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,8	7,2

2.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,0	11,5
3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			12	8
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	40
<b>Для спортивной дисциплины «волейбол - пляжный»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,8	7,2
2.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,0	11,5
3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			12	8
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	-
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			-	8
6.	Прыжок в вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	27
<b>Для спортивной дисциплины «вольная борьба»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	7,0
2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,5	11,0
3.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.10	1.20
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	15
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
7.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	10,0
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	-
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			-	25
<b>Для спортивной дисциплины «гандбол»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	7,0
2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,5	11,0
3.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			490	430

4.	Метание мяча весом 1 кг на дальность одной рукой	м	не менее	
			12	8
5.	Метание мяча весом 1 кг двумя руками из положения сидя	м	не менее	
			4,8	3,8
<b>Для спортивной дисциплины «гольф»</b>				
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.	Бросок набивного мяча двумя руками в сторону 1 кг	м	не менее	
			5	4
3.	Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги. Фиксация положения.	с	не менее	
			10,0	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	8
5.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.0	8.40
<b>Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,5
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	
3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			3	
4.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			2.0	2.40
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	170
6.	Запрыгивание боком на скамейку высотой 30 см (за 30 с)	количество раз	не менее	
			18	12
7.	Поднимание туловища из положения лежа на животе	количество раз	не менее	
			5	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			5	
<b>Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	7,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	11,0
3.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.10	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	7
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	150

Для спортивной дисциплины «дзюдо»			
1.	Бег на 30 м	с	не более
			7,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			11,0
3.	Бег на 400 м	мин, с	не более
			1.40
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
			15
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			150
6.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее
			10
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			15
Для спортивной дисциплины «каратэ»			
1.	Бег на 30 м	с	не более
			6,5
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			10,5
3.	Бег на 400 м	мин, с	не более
			1.10
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			150
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее
			10
6.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее
			-
7.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (за 20 с)	количество раз	не менее
			8
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
			20
Для спортивной дисциплины «кёрлинг»			
1.	Бег на 60 м	с	не более
			12,0
2.	Бег на 1500 м	мин, с	без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			150
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
			13
5.	Поднимание туловища из положения лежа на животе	количество раз	не менее
			13
6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			10,5
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»			
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более
			3,7
2.	Бег на 300 м	с	не более
			60,0

3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			520	560
5.	Приседания с весом 25 кг	количество раз	не менее	
			5	3
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег на 60 м с ходу	с	не более	
			9,8	10,5
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			55,0	60,0
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.0	-
4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.0
5.	Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			580	550
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,8	5,8
2.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			600	520
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	180
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			50	35
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			70	45
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,3
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,5	15,5
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			600	560
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,7	11,5
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.15	-
3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			-	3.50
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	145
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	15

7.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	10
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,3	11,0
2.	Бег 12 минут	м	не менее	
			2300	2600
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	140
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			30	25
5.	Удар накатом справа налево по диагонали	количество раз	не менее	
			20	18
6.	Удар подрезкой слева и справа	количество раз	не менее	
			25	20
Для спортивной дисциплины «плавание»				
1.	Плавание всеми способами с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание 400 м	мин, с	без учета времени	
3.	Сгибание и разгибание рук с отягощением весом 1 кг в положении лежа на спине	количество раз	не менее	
			14	10
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	140
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			6	4
Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба»				
1.	Удержание пистолета или винтовки в позе изготовки	с	не менее	
			120,0	90,0
2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			25	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			22	18
Для спортивной дисциплины «самбо»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			11,0	
3.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.40	1.20
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	-
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			-	15

Для спортивной дисциплины «сноуборд»			
1.	Бег на 30 м	с	не более 6,0
2.	Бег на 60 м	с	не более 11,0
3.	Бег на 400 м	мин, с	не более 2,0
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 3
5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,0
6.	Приседание с весом 20 кг	количество раз	не менее 3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 15
8.	Прыжки боком на скамью высотой 30 см и обратно (за 30 с)	количество раз	не менее 20
Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»			
1.	Бег на 30 м	с	не более 7,1      7,6
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 20      17
3.	Бег на 600 м	мин, с	не более 12,5      13
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160      150
Для спортивной дисциплины «теннис»			
1.	Бег на 30 м	с	не более 7,1      7,6
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 11,0      11,5
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 20      17
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160      150
Для спортивной дисциплины «тхэквондо»			
1.	Бег на 30 м	с	не более 6,5      7,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,5      11,0
3.	Бег на 400 м	мин, с	не более 1.10      1.20
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 10      -
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 20      15
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150      135



7.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	10,0
8.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (за 20 с)	количество раз	не менее	
			8	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	
<b>Для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
1.	Бег на 600 м	мин, с	не более	
			2,32	2,55
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			11,0	11,5
3.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,5	11,2
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
<b>Для спортивной дисциплины «футзал»</b>				
1.	Бег на 15 м	с	не более	
			3,6	4,4
2.	Бег на 15 м с хода	с	не более	
			3,2	3,8
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	130
4.	Прыжок в высоту без замаха рук	см	не менее	
			10	8
5.	Прыжок в высоту со взмахом рук	см	не менее	
			17	12
<b>Для спортивной дисциплины «хоккей»</b>				
1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,2	-
2.	«Змейка» на коньках вокруг 10 вешек	с	не более	
			10,0	-
3.	Приседание со штангой с весом 100% от массы тела обучающегося	количество раз	не менее	
			8	-
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	-
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	-
<b>Для спортивных дисциплин «шахматы», «шашки»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	7,8
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	115
3.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			10	8
4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,1	10,7
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			9	5

Уровень спортивной квалификации		
Для спортивных дисциплин «баскетбол», «волейбол», «волейбол - пляжный», «гандбол», «кёрлинг», «футбол», «футзал», «хоккей»»		
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»
Для спортивных дисциплин «армрестлинг», «бадминтон», «боулинг», «велосипедный спорт - маунтинбайк», «велосипедный спорт - шоссе», «вольная борьба», «гольф», «горнолыжный спорт», «дзюдо», «кратэ», «лыжные гонки», «настольный теннис», «плавание», «теннис», «тхэквондо», «пулевая стрельба», «самбо», «сноуборд», «спортивное ориентирование», «шахматы», «шашки», а также содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»		
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Приложение № 8  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«спорт глухих», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «22» ноября 2022 г. № 1051

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта  
«спорт глухих»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>Для спортивной дисциплины «армрестлинг»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,7	9,6
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.0	8.0
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	15
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	30
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (за 20 с)	количество раз	не менее	
			6	-
6.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			60% от массы тела обучаю- щегося	33% от массы тела обучаю- щегося
7.	Лазание по канату 3 м без помощи ног	с	без учета времени	
<b>Для спортивной дисциплины «бадминтон»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,5
2.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			3.0	
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	190
5.	Метание волана	м	не менее	
			8	6
<b>Для спортивной дисциплины «баскетбол»</b>				
1.	Бег на 600 м	мин, с	не более	
			2.10	2.50

2.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			9,1	9,9
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,5
4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			42	36
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	27
Для спортивной дисциплины «боулинг»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.0	11.0
3.	Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками вперед	количество раз	не менее	
			10	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
5.	Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги. Фиксация положения	с	не менее	
			15,0	13,0
Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт - маунтинбайк»				
1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,5	-
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			-	8,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	190
4.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			5.30	6.15
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (за 20 с)	количество раз	не менее	
			12	-
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			-	17
7.	Приседание со штангой весом до 70% от массы тела обучающегося	количество раз	не менее	
			6	-
8.	Приседание со штангой весом до 50% от массы тела обучающегося	количество раз	не менее	
			-	6
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 20 с)	количество раз	не менее	
			-	6
10.	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			12	10

11.	Индивидуальная гонка на время 20 км	мин, с	не более	
			35,0	-
12.	Индивидуальная гонка на время 15 км	мин, с	не более	
			-	30,0
<b>Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт - шоссе»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	9,0
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	25
3.	Бег 12 минут	м	не менее	
			2400	2200
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
<b>Для спортивной дисциплины «волейбол»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	9,0
2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более	
			10,7	11,2
3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			14	10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
<b>Для спортивной дисциплины «волейбол - пляжный»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	9,0
2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более	
			10,7	11,2
3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			14	10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	-
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			-	15
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
<b>Для спортивной дисциплины «вольная борьба»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,7	9,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	10,0
3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			3,0	3,20
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			16	-
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			40	35
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165

7.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	20,0
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	-
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			-	25
<b>Для спортивной дисциплины «гандбол»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	6,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	10,5
3.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			580	480
4.	Метание гандбольного мяча весом 1 кг на дальность одной рукой	м	не менее	
			15	12
5.	Метание гандбольного мяча двумя руками сидя	м	не менее	
			6,8	5,8
<b>Для спортивной дисциплины «гольф»</b>				
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	170
2.	Бросок набивного мяча двумя руками в сторону 3 кг	м	не менее	
			6	
3.	Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги. Фиксация положения.	с	не менее	
			13,0	12,0
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
5.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.0	11.0
<b>Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	9,5
2.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			8	6
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.0	4.30
4.	Выпрыгивание в группировку (за 30 с)	количество раз	не менее	
			38	30
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	
<b>Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,7	9,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	10,0
3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			3.0	

4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			16	10
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			40	25
Для спортивных дисциплин «дзюдо», «каратэ»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,7	9,0
2.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			16	-
3.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	20,0
4.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			3.0	3.20
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			40	35
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи	количество раз	не менее	
			-	25
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	-
Для спортивной дисциплины «кёрлинг»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,5
2.	Бег на 1500 м	мин, с	без учета времени	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			12	10
5.	Поднимание туловища из положения лежа на животе	количество раз	не менее	
			12	10
6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	11,0
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,2	3,6
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			45,0	60,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	580
5.	Приседания со штангой на плечах	кг	не менее	
			55	40

Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»			
1.	Бег на 60 м с ходу	с	не более
			9,0      10,0
2.	Бег на 300 м	с	не более
			45,0      55,0
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более
			12,0      -
4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			-      9,0
5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее
			650      580
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»			
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более
			4,2      5,2
2.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее
			700      600
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			230      200
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее
			55      40
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее
			75      45
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»			
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более
			3,5      4,1
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			230      190
3.	Бег на 100 м	с	не более
			13,0      14,3
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее
			700      560
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»			
1.	Бег на 100 м	с	не более
			14,0      15,0
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более
			3.15      3.35
3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее
			12      -
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			200      185
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
			30      20
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			-      20
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»			
1.	Бег на 60 м	с	не более
			10,5      11,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			10,0      11,0



3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	
Для спортивной дисциплины «плавание»				
1.	Плавание всеми способами с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание 2000 м вольным стилем	мин, с	без учета времени	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			8	6
Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба»				
1.	Удержание пистолета или винтовки в позе изготовки	с	не менее	
			180,0	150,0
2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			35	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			32	28
Для спортивной дисциплины «самбо»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,7	9,0
2.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			3.0	3.20
3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			16	-
4.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	20,0
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			40	35
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	-
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			-	25
Для спортивной дисциплины «сноуборд»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	
2.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			2.0	2.30
3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	11,0
5.	Приседание с весом 20 кг	количество раз	не менее	
			3	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	

7.	Прыжки боком на скамью высотой 30 см и обратно (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	15
Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	3
3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.40	5.40
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	140
Для спортивной дисциплины «теннис»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,5
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,5
3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			3.30	3.0
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	160
5.	Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками вперед	количество раз	не менее	
			10	8
Для спортивной дисциплины «тхэквондо»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,7	9,0
2.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			3,0	3.20
3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			16	-
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			40	35
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	20,0
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			25	
Для спортивной дисциплины «футбол»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,5
2.	Бег на 600 м	мин, с	не более	
			2.30	2.50
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	27

5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	160
<b>Для спортивной дисциплины «футзал»</b>				
1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			3,3	3,9
2.	Бег на 15 м с хода	с	не более	
			2,9	3,4
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	
4.	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	м	не менее	
			4	3
5.	Прыжок в высоту со взмахом рук	см	не менее	
			20	
<b>Для спортивной дисциплины «хоккей»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,5	-
2.	«Змейка» на коньках вокруг 10 «вешек»	с	не более	
			8,5	-
3.	Приседание со штангой с весом 100% от массы обучающегося	количество раз	не менее	
			16	-
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			30	-
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	-
<b>Для спортивных дисциплин «шахматы», «шашки»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,5	11,0
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.05	6.0
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	12
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			16	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			5	
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
Для спортивных дисциплин «баскетбол», «волейбол», «волейбол - пляжный», «гандбол», «кёрлинг», «футбол», «футзал», «хоккей» – спортивный разряд «первый спортивный разряд»				
1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			
Для спортивных дисциплин «армрестлинг», «бадминтон», «боулинг», «велосипедный спорт - маунтинбайк», «велосипедный спорт - шоссе», «вольная борьба», «гольф», «горнолыжный спорт», «дзюдо», «каратэ», «лыжные гонки», «настольный теннис», «плавание», «теннис», «тхэквондо», «пулевая стрельба», «самбо», «сноуборд», «спортивное ориентирование», «шахматы», «шашки», а также содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»				
2.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Приложение № 9  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«спорт глухих», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «22» ноября 2022 г. № 1051

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные  
звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «спорт глухих»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины «армрестлинг»				
1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,8	16,3
2.	Жим штанги лежа весом	кг	не менее	
			110% от массы тела обуча- ющегося	65% от массы тела обуча- ющегося
3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	19
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	40
6.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			12	19
7.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			75% от массы тела обуча- ющегося	50% от массы тела обуча- ющегося
8.	Лазание по канату 4 м без помощи ног	с	-	без учета времени
9.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (за 20 с)	количество раз	не менее	
			10	-
Для спортивной дисциплины «бадминтон»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,7
2.	Бег 12 минут	м	не менее	
			2600	2400
3.	Челночный бег 6x5 м	с	не более	
			8,0	2,3

4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	28
6.	Метание волана	м	не менее	
			9	7
Для спортивной дисциплины «баскетбол»				
1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			5.20	6.00
2.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,5	9,5
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	8,8
4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			42	38
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
Для спортивной дисциплины «боулинг»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.0
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.10	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			35	15
5.	Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впередистоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги. Фиксация положения	с	не менее	
			20,0	-
Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт - маунтинбайк»				
1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	-
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			-	7,3
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			220	200
4.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			5.20	6.0
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (за 20 с)	количество раз	не менее	
			15	-
6.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			-	5
7.	Приседание со штангой весом до 90% от массы тела обучающегося	количество раз	не менее	
			8	-

8.	Приседание со штангой весом до 60% от массы тела обучающегося	количество раз	не менее	
			-	5
9.	Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			15	10
<b>Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт - шоссее»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,0	8,5
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			35	30
3.	Бег 12 минут	м	не менее	
			2500	2300
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	175
<b>Для спортивной дисциплины «волейбол»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,9	5,3
2.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			10,5	11,0
3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками из положения стоя на полу	м	не менее	
			16	13
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			30	20
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
6.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			45	40
<b>Для спортивной дисциплины «волейбол - пляжный»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,9	5,3
2.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			10,5	11,0
3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			16	13
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа полу	количество раз	не менее	
			30	-
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			-	20
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
7.	Прыжок вверх со взмахом руками	см	не менее	
			45	40
<b>Для спортивной дисциплины «вольная борьба»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	8,7

2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	9,0
3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			18	-
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			40	35
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
6.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	25,0
Для спортивной дисциплины «гандбол»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,7
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			8,3	9,3
3.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			780	680
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			40	30
5.	Метание мяча весом 1 кг на дальность одной рукой	м	не менее	
			25	18
6.	Метание мяча весом 1 кг на дальность двумя руками сидя	м	не менее	
			10	8
Для спортивной дисциплины «гольф»				
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
2.	Бросок набивного мяча двумя руками в сторону 3 кг	м	не менее	
			9	7
3.	Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги. Фиксация положения.	с	не менее	
			20,0	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			35	15
5.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,0
6.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.10	-
Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	9,0
2.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			8	6
3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			6.0	6.50

4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе	количество раз	не менее	
			15	10
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	10
6.	Приседание с весом 30 кг	количество раз	не менее	
			10	9
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	230
<b>Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	9,4
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	9,0
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.40	4.0
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			18	13
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	170
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	30
<b>Для спортивных дисциплин «дзюдо», «каратэ»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	8,7
2.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			18	-
3.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	25,0
4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.40	4.0
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	40
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи	количество раз	не менее	
			-	30
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			35	-
<b>Для спортивной дисциплины «кёрлинг»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
2.	Бег на 3000 м	мин, с	без учета времени	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	170
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	12
5.	Поднимание туловища из положения лежа на животе	количество раз	не менее	
			15	12
6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,5



Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»			
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более 2,8      3,2
2.	Бег на 300 м	с	не более 39,0      55,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 270      230
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее 750      600
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»			
1.	Бег на 60 м с ходу	с	не более 8,0      8,5
2.	Бег на 300 м	с	не более 40,0      50,0
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 9.30      -
4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более -      7.30
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»			
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более 3,0      3,5
2.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее 750      600
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230      200
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее 90      55
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее 110      70
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»			
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более 3,0      3,4
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 290      225
3.	Бег на 100 м	с	не более 13,0      13,8
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее 800      600
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее 80      55
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»			
1.	Бег на 100 м	с	не более 13,5      14,0
2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 11.0      12.0
3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 15      -
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 220      200

5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			30	20
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	30
<b>Для спортивной дисциплины «настольный теннис»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	
2.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			3.0	
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	
<b>Для спортивной дисциплины «плавание»</b>				
1.	Плавание 3000 м вольным стилем	мин, с	без учета времени	
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	180
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			12	10
<b>Для спортивной дисциплины «пулевая стрельба»</b>				
1.	Удержание пистолета или винтовки в позе изготовки	мин, с	не менее	
			4.0	3.30
2.	Прыжки со скакалкой без остановки	количество раз	не менее	
			40	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			35	30
<b>Для спортивной дисциплины «самбо»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	8,7
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.40	4.0
3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			18	-
4.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	25,0
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	30
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			35	-
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			-	30
<b>Для спортивной дисциплины «сноуборд»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,5	

2.	Бег на 100 м	с	не более 13,0	
3.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 12	
4.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 6.0	
5.	Приседание с весом 30 кг	количество раз	не менее 15	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 15	
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 240	
<b>Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более 8,0      8,5	
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 4.0      5.0	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180      175	
<b>Для спортивной дисциплины «теннис»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более 5,1      5,7	
2.	Челночный бег 6x5 м	с	не более 8,0      9,3	
3.	Бег 12 минут	м	не менее 2600      2400	
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180      175	
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 30      28	
<b>Для спортивной дисциплины «тхэквондо»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более 8,5      8,7	
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 3.40      4.0	
3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 18      -	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 50      45	
5.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее -      25,0	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее -      30	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 35      -	
<b>Для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более 8,0      8,5	
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 5.0      5.30	

3.	Челночный бег 9x10 м	с	не более	
			25,0	30,0
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	175
Для спортивной дисциплины «футзал»				
1.	Бег на 15 м	с	не более	
			2,85	3,15
2.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,2	4,8
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			275	215
4.	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	м	не менее	
			7	6
5.	Прыжок в высоту со взмахом рук	см	не менее	
			30	20
Для спортивной дисциплины «хоккей»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,1	-
2.	«Змейка» на коньках вокруг 10 «вешек»	с	не более	
			7,0	-
3.	Приседание со штангой с весом 100% от массы тела обучающегося	количество раз	не менее	
			18	-
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			35	-
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	-
6.	Бег на коньках по периметру площадки три круга	мин, с	не более	
			1.20	-
Для спортивных дисциплин «шахматы», «шашки»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,9	10,3
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	165
3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.30	11.30
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			18	14
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			8	

Уровень спортивной квалификации	
Для спортивных дисциплин «баскетбол», «волейбол», «волейбол - пляжный», «гандбол», «кёрлинг», «футбол», «футзал», «хоккей»	
1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
Для спортивных дисциплин «армрестлинг», «бадминтон», «боулинг», «велосипедный спорт - маунтинбайк», «велосипедный спорт - шоссе», «вольная борьба», «гольф», «горнолыжный спорт», «дзюдо», «каратэ», «лыжные гонки», «настольный теннис», «плавание», «теннис», «тхэквондо», «пулевая стрельба», «самбо», «сноуборд», «спортивное ориентирование», «шахматы», «шашки», а также содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»	
1.	Спортивное звание «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса»