

**Муниципальное автономное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва «Юность»**

 Рассмотрена и согласована на заседании тренерского совета МАУ СШОР «Юность» Протокол № _____ от «____» _____ 2021 год	УТВЕРЖДАЮ: Директор МАУ СШОР «Юность» К.В. Дыбенко _____ 2021 г. Приказ № _____ от «____» _____ 2021 г. 
--	---

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ
(СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА)**

Программа разработана на основании: «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (спорт лиц с поражением ОДА) утверждённого Министерством спорта Российской Федерации от 27 января 2014 г. № 32 (Зарегистрировано в Минюсте 17.04.2014 N 32011)

Срок реализации программы 3 года

Разработчики программы:

Земцов Владимир Анатольевич - тренер

Файзуллина Зилия Ганиуллиовна – инструктор - методист АФК и АС

г. Радужный 2021 год

Содержание

	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	5
1.1	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП И ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ	5
1.2.	СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ С ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА	8
1.3.	РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ	10
1.4.	МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ.	10
1.5.	ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ	13
1.6.	МИНИМАЛЬНЫЙ И ПРЕДЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	13
1.7.	ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ	14
1.8.	ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ ГРУПП ПОДГОТОВКИ	15
1.9.	ОБЪЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	19
1.10.	СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА (НАЗВАНИЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПЕРИОДОВ, ЭТАПОВ, МЕЗОЦИКЛОВ)	21
2.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	25
2.1.	ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ.	25
2.2.	РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК	26
2.3.	РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	27
2.4.	ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ВРАЧЕБНОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ	28
2.5.	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	32
2.6	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	41
2.7.	МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ	42
2.8.	ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	44
2.9.	АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЯ	44
2.10.	ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ	48
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	50
3.1	ВИДЫ КОНТРОЛЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕДОВЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ И ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЯ	50
4.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	71

5.	ПРИЛОЖЕНИЕ	83
5.1.	СПОРТИВНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА	73
5.2.	ЕДИНАЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ СПОРТИВНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА И УСЛОВИЯ ПРИСВОЕНИЯ РАЗЯДОВ И СПОРТИВНЫХ ЗВАНИЙ	83

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лёгкая атлетика, один из старейших и наиболее массовых видов спорта. С 1960 года легкая атлетика представлена на Паралимпийских Играх. В паралимпийской легкой атлетике участвуют спортсмены с: нарушением зрения, нарушениями интеллекта, церебральным параличом, карлики, спортсмены с ампутациями и спинальными поражениями.

Легкая атлетика спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата объединяет в себе следующие дисциплины: бег, гонка на колясках, прыжки (в длину, в высоту и тройной); метание (диска, копья, молота, кляба), толкание ядра.

В Программе спортивной подготовки (далее – Программа) нашли отражение построение тренировочного процесса в группах начальной подготовки, спортивной специализации (тренировочный этап), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах. Численный состав занимающихся в спортивных группах обусловлен выбранной дисциплиной, степенью функциональных возможностей спортсменов, этапом спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 3 года и предназначена для спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Муниципальном автономном учреждении спортивной школе олимпийского резерва «Юность».

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются лица с поражением опорно-двигательного аппарата и ДЦП в возрасте не младше 9 лет. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на физическую подготовку и овладение основами техники лёгкой атлетики, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Период пребывания на этапе НП не ограничивается количеством лет.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации - СС) формируется на конкурсной основе занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года, выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочный этап подготовки. Возраст спортсмена для зачисления - не менее 11 лет. Перевод по годам занимающихся на данном этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

На тренировочном этапе выполняется решение таких задач как: формирование специальных знаний, формирование профессионально значимых двигательных умений, и навыков, развитие специальных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма человека, полная реализация генетической программы человека (становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств). Период пребывания на тренировочном этапе не ограничивается количеством лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Основные задачи этого этапа спортивной подготовки: повышение уровня общей и специальной физической подготовки, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий, укрепление здоровья и улучшения физического развития, овладение базовой техникой, воспитание воли, целеустремлённости, решительности, наличие соревновательного опыта. Перевод спортсмена на этот этап осуществляется в соответствии с результатами контрольных нормативов. Возраст спортсмена для зачисления не менее 15 лет. Период пребывания на этапе ССМ не ограничивается количеством лет.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Пребывание спортсмена на этапе ВСМ предусматривает решение следующих задач: совершенствование физических качеств, повышение спортивного мастерства, углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки, совершенствование техники в лёгкой атлетике, повышение психической устойчивости спортсмена,

овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки. Период пребывания на этапе ВСМ не ограничивается количеством лет, возраст для зачисления спортсмена на данный этап - не менее 16 лет.

С учетом специфики вида спорта спорт лиц с поражением ОДА определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется, с учётом возраста и функциональной группы спортсменов.

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (легкая атлетика), в таблице 1 указаны продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах по спорту лиц с поражением ОДА (легкая атлетика).

Продолжительность этапов спортивной подготовки по легкой атлетике спорта лиц с поражением ОДА

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	III	8
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки, планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт с поражением ОДА

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА в таблице 2 приведены значения максимальной нагрузки на этапах спортивной подготовки, в таблице 3 отражены планируемые показатели соревновательной деятельности по легкой атлетике спорта спорт лиц с поражением ОДА.

Таблица 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по легкой атлетике на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
Бег на короткие, средние и длинные дистанции I, II, III функциональные группы (мужчины, женщины)				
Общая физическая подготовка	59 - 63	49 - 53	40 - 44	38 - 40
Специальная физическая подготовка	28 - 30	32 - 36	39 - 43	42 - 46
Техническая подготовка	3 - 7	1 - 5	4 - 6	5 - 6
Тактическая подготовка	1 - 5	0 - 4	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка	0 - 2	1 - 4	1 - 4	1 - 4
Теоретическая подготовка	0 - 2	1 - 3	1 - 3	1 - 3
Спортивные соревнования	1 - 4	1 - 5	4 - 5	5 - 6
Интегральная подготовка	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 3
Восстановительные мероприятия	0 - 2	1 - 4	1 - 5	3 - 7
Метания I, II, III функциональные группы (мужчины, женщины)				
Общая физическая подготовка	50 - 54	37 - 41	28 - 32	22 - 26
Специальная физическая подготовка	23 - 27	30 - 34	35 - 39	40 - 44
Техническая подготовка	13 - 17	17 - 21	20 - 24	22 - 26
Тактическая подготовка	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 3

Психологическая подготовка	0 - 2	1 - 4	1 - 4	1 - 4
Теоретическая подготовка	0 - 2	1 - 3	1 - 3	1 - 3
Спортивные соревнования	1 - 4	1 - 4	3 - 5	5 - 6
Интегральная подготовка	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 3
Восстановительные мероприятия	0 - 2	1 - 4	3 - 5	5 - 7
Прыжки I, II, III функциональные группы (мужчины, женщины)				
Общая физическая подготовка	60 - 64	49 - 53	34 - 38	28 - 30
Специальная физическая подготовка	18 - 22	25 - 29	33 - 35	35 - 40
Техническая подготовка	8 - 12	9 - 13	16 - 20	20 - 24
Тактическая подготовка	1 - 5	0 - 4	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка	0 - 2	0 - 4	0 - 4	0 - 4
Теоретическая подготовка	0 - 2	0 - 3	0 - 3	0 - 3
Спортивные соревнования	0 - 4	2 - 4	4 - 5	5 - 6
Интегральная подготовка	1 - 5	0 - 4	0 - 3	0 - 3
Восстановительные мероприятия	0 - 2	0 - 4	1 - 5	3 - 7

Таблица 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по легкой атлетике спорта спорт лиц с поражением ОДА.

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Бег на короткие, средние и длинные дистанции, гонка на колясках I, II, III функциональные группы, мужчины, женщины				
Контрольные	12	16	16	12
Отборочные	4	8	12	16
Основные	2	2	4	5
Всего за год	18	26	32	33
Метания (диска,копья,клуба), толкание ядра прыжки I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Контрольные	12	12	10	8
Отборочные	4	8	10	12
Основные	2	2	4	5
Всего за год	18	22	24	25

1.3. Режимы тренировочной работы

Тренировочные процессы должны проводиться в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором учреждения. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице 4.

Таблица 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года	
Бег на короткие, средние и длинные дистанции, метания, прыжки I, II, III функциональные группы мужчины, женщины							
Количество часов в неделю	6	8	12	13 - 14	18	20 - 22	24
Количество тренировок в неделю	3	4	5	5 - 6	7	8 - 9	10
Общее количество часов в год	312	416	624	676 - 728	936	1040 - 1144	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	260	260 - 624	334	416 - 468	520

Недельный режим тренировочной работы устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

1.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Учитывая специфику спорта, в приоритетном порядке зачисление проводится:

- Зачисление спортсменов с поражением ОДА в группы начальной подготовки производится при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра, подписанных врачом-педиатром или врачом-терапевтом.
- Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется врачебно - физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. N 134 н "О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой

и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".

- Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

- Все занимающиеся обязаны проходить обязательный медицинский осмотр перед поступлением (приемом), а также проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, с которыми у организации спортивной подготовки заключен договор на представление медицинских услуг.

- В случае если по результатам указанных медицинских осмотров занимающемуся будет противопоказано заниматься спортом, тренер обязан на этом основании прекратить спортивную подготовку лица, в случае необходимости исключить (отчислить) его из БУ «Центр адаптивного спорта», расторгнуть (в случае его наличия) договор с таким лицом, если иное не установлено законодательством Российской Федерации.

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за питанием спортсменов с поражением ОДА и использованием восстановительных средств.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки использует систему спортивного отбора, включающей в себя:

- массовый просмотр и тестирование занимающихся целью ориентации их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов с поражением ОДА для комплектования спортивных групп;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях и соревнованиях.
- Минимальный возраст зачисления детей с поражением ОДА в спортивные группы по легкой атлетике 9 лет, согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спорт с поражением ОДА.
- Максимальный возраст занимающихся по программам спортивной подготовки не ограничивается.

Спортивная подготовка по легкой атлетике проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной

спортивной дисциплиной, вида спорта спорт лиц с поражением ОДА (далее – функциональные группы).

Разделение занимающихся на три группы в зависимости от степени функциональных возможностей основано, прежде всего, на принципе возможности спортсменов самостоятельно обслуживать себя или их потребности в посторонней помощи. Чем больше спортсмен зависит от другого человека, тем ближе он к I группе функциональных возможностей. Спортсменов с поражением ОДА разделяют на три функциональные группы, основываясь на международной спортивно-медицинской классификации. Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, приведены в таблице 5.

Таблица 5

Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Поражения опорно-двигательного аппарата
Группа I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	1. Детский церебральный паралич. - спастическая форма а) тетраплегия. б) диплегия – тетрапарез с обеих сторон, причём в большей степени ног, чем рук. 2. Спинномозговая травма или полиомиелит сопоставимый с полным повреждением шейного отдела позвоночника. 3. Ампутация или порок развития: - двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны; - двусторонняя ампутация плеч; - ампутация четырех конечностей. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.
Группа II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	1. Детский церебральный паралич. - гемиплегическая форма (односторонний спастический гемипарез, рука страдает больше чем нога). - дискинетическая форма (характеризуется непроизвольными гиперкинезами, атетоз, хореоатетоз, дизартрия). 2. Спинномозговая травма или полиомиелит сопоставимый с полным повреждением грудного, поясничного, крестцового отдела позвоночника. 3. Ампутация или порок развития: - одной верхней конечности выше локтевого сустава; - одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон); - двусторонняя ампутация предплечий. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.
Группа III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Ахондроплазия (карлики). 2. Детский церебральный паралич. - атаксическая форма (низкий тонус мышц, атаксия, дисметрия). 3. Высокая ампутация двух нижних конечностей. 4. Ампутация или порок развития: - одной нижней конечности ниже коленного сустава;

		- односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны; - одной верхней конечности ниже локтевого сустава; - одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон). 5. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3, 4.
--	--	--

Наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки зависит от этапа спортивной подготовки, продолжительности занятий спортом, а также от степени функциональных возможностей, которые имеет каждый спортсмен с поражением опорно-двигательного аппарата. В Таблице 6 приведено распределение спортсменов, имеющих международную спортивно-медицинскую классификацию на функциональные группы, спортивная классификация спортсменов с поражением ОДА подробно описана в приложении к программе.

Таблица 6

Распределение спортсменов, имеющих международную легкоатлетическую спортивно-медицинскую классификацию, на функциональные группы

Функциональная группа III	Функциональная группа II	Функциональная группа I
T40, T41 T44, T46, T38, F40, F41, F44, F46, F38	T42, T43, T45, T35, T36, T37, F42, F43, F45, F35, F36, F37	T51, T52, T53, T54, T33, T34, F51, F52, F53, F54 F55, F56, F57, F31, F32, F33, F34

1.5. Предельные тренировочные нагрузки

На каждом новом этапе спортивной подготовки к организму спортсмена предъявляются все новые требования, близкие к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно, из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 10, суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1248 ч. в год согласно таблице 4.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

1.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для ведущих спортсменов страны основными могут быть Паралимпийские Игры, чемпионаты Мира и Европы, другие международные соревнования. Для начинающих легкоатлетов основными могут быть первенства спортивных школ, муниципальных образований Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и т.п. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях спортсменов, осуществляющий спортивную подготовку, должен принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

Лицо, проходящее спортивную подготовку получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом занятий спортом: контрольные соревнования от 8 до 16 в год, отборочные – от 4 до 16, основные от 2 до 5, согласно таблице 3.

1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания во время проведения спортивных и тренировочных мероприятий; медицинское обеспечение, в том числе организацию систематического медицинского контроля за счет средств бюджета Учреждения.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, указано в таблице 7.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование, и сроки его эксплуатации указаны в таблице 8.

Обеспечение спортсменов и тренеров спортивной экипировкой указано в таблице 9.

Таблица 7

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения
спортивной подготовки
по легкой атлетике спорта лиц с поражением ОДА.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Бег и гонка на колясках на короткие, средние и длинные дистанции, метания, прыжки I, II, III функциональные группы			
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2	Брус для отталкивания	штук	1
3	Круг для места толкания ядра	штук	1
4	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5	Палочка эстафетная	штук	10

6	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7	Стартовые колодки	пар	10
8	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9	Ядро массой 1,0 кг	штук	5
10	Ядро массой 2,0 кг	штук	10
11	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
12	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
13	Ядро массой 5,0 кг	штук	15
14	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
15	Ядро массой 7,26 кг	штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Буфер для остановки ядра	штук	2
2	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
3	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
4	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
5	Грабли	штук	2
6	Диск массой 0,5 кг	штук	5
7	Диск массой 0,75 кг	штук	10
8	Диск массой 1,0 кг	штук	10
9	Диск массой 1,5 кг	штук	4
10	Диск массой 1,75 кг	штук	2
11	Диск массой 2,0 кг	штук	2
12	Диск обрезиненный массой 0,5 кг	штук	10
13	Диск обрезиненный массой 1 кг	штук	10
14	Доска информационная	штук	2
15	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
16	Клаб (булава) вес 397 гр.	штук	5
17	Колокол сигнальный	штук	1
18	Конус высотой 15 см	штук	40
19	Конус высотой 30 см	штук	40
20	Копье массой 400 г	штук	15
21	Копье массой 500 г	штук	15
22	Копье массой 600 г	штук	30
23	Копье массой 700 г	штук	6
24	Копье массой 800 г	штук	6
25	Круг для места метания диска	комплект	3
26	Мяч для метания 140 г	штук	10
27	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
28	Ограждение для метания диска	штук	1
29	Патроны для стартового пистолета	штук	1 000
30	Пистолет стартовый	штук	2
31	Платформа-основа сектора для метания сидячих спортсменов	штук	4
32	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8м)	штук	1
33	Рулетка 10 м	штук	2
34	Рулетка 100 м	штук	1
35	Рулетка 20 м	штук	5
36	Рулетка 50 м	штук	3
37	Секундомер	штук	10
38	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
39	Скамейка гимнастическая	штук	15
40	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
41	Стенка гимнастическая	пар	2
42	Стойки для приседания со штангой	пар	3
43	Тренажёр для трековой коляски	штук	4
44	Указатель направления ветра	штук	4
45	Штанга тяжелоатлетическая с комплектом дисков (200 кг)	комплект	5
46	Электротреугольник	штук	1

Таблица 8

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование.

№ п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		СС		ССМ		ВСМ	
				Кол-во	срок экспл. (месяц)	Кол-во	срок экспл. (месяц)	Кол-во	срок экспл. (месяц)	Кол-во	срок экспл. (месяц)
Метания I, II, III функциональные группы мужчины, женщины											
1	Диск	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2	Копье	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3	Ядро	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4	Клаб (булава)	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
5	Коляска трековая	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
6	Станок для метаний	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

Таблица 9

Обеспечение спортивной экипировкой.

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок экспл. (лет)	Кол-во	срок экспл. (лет)	Кол-во	срок экспл. (лет)	Кол-во	срок экспл. (лет)
Бег и гонка на колясках на короткие, средние и длинные дистанции, метания, прыжки I, II, III функциональные группы, мужчины, женщины											
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
2	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
3	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
4	Обувь для метания диска и молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
7	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
8	Шиповки для метания копья	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
9	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
10	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
11	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

1.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

С учетом специфики вида спорта спорт с поражением ОДА следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спорт с поражением ОДА осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт с ОДА, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

Минимальные требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки представлены в таблице 1, этапы подготовки подробно описаны в разделе 1.1. («Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки»)

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены с поражением ОДА и ДЦП, которые за период не менее одного года прошли необходимую подготовку (выполнение ими требований по общефизической и специальной подготовке), при наличии соответствующих заключений медицинских работников. Тренировочный этап и последующие года формируются из числа спортсменов-инвалидов, выполнивших требования контрольно-переводных нормативов и вошедших в состав сборной округа, области, страны.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта по легкой атлетике или вошедших в состав сборной команды России. Перевод по годам тренировочных занятий на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и отсутствия медицинских противопоказаний.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируется из спортсменов – членов сборных команд России, показывающие высокие спортивные результаты, участвующих в Паралимпийских играх, чемпионатах мира, Европы.

1.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Современное представление о планировании спортивной подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней):

- втягивающий,
- базовый (общеподготовительный),
- контрольно-подготовительный,
- подводящий,
- восстановительный,
- соревновательный.

По направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический,
- развивающий технический,
- контрольный,
- подводящий,
- соревновательный,
- восстановительный.

Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз:

- стимуляционный и восстановительный. Успех планирования индивидуальной подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый

законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапе начальной подготовки периодизация носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке

На этапе предварительной подготовки объем индивидуальной подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды, главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании объема индивидуальной подготовки для этапа начальной подготовки используются различные средства ОФП, СФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности.

На этапе углубленной специализации процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой.

На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки имеет такую же направленность, как и на этапе спортивной специализации. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности. Средства ОФП, СФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

1.10. Структура годичного цикла.

В годичном тренировочном цикле легкоатлетов с поражением ОДА четко просматриваются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. В зависимости от календаря соревнований годичный цикл может быть одноцикловой или двухцикловой.

Наиболее длительным периодом является подготовительный, состоящий из двух этапов - общеподготовительного и специально-

подготовительного, общая задача которых заключается в развитии спортивной формы легкоатлетов. Особенностью данного этапа является то, что построение микроциклов в мезоцикле проходит по следующей схеме: на общеподготовительном этапе - 2-3 недели рабочие, неделя восстановительная; на специально-подготовительном этапе - 1-2 недели рабочие, неделя восстановительная. У спортсменов с инвалидностью количество рабочих недель на одну меньше, чем у здоровых спортсменов.

Общеподготовительный этап включает в себя два мезоцикла со своими определенными задачами:

- а) втягивающий общеподготовительный - постепенное увеличение объемов средств общефизической подготовки;
- б) базовый общеподготовительный - развитие силы, скоростных качеств, выносливости средствами общефизической подготовки.

Основными средствами подготовки, используемыми в указанных мезоциклах, являются неспецифические упражнения общефункционального воздействия. До 75% времени тренировочного воздействия уделяется развитию аэробных механизмов спортсменов.

Вместе с тем в базовом мезоцикле находят применение и специализированные тренировки, занимающие более трети общего времени, затраченного на тренировку.

Специально-подготовительный этап состоит из следующих мезоциклов:

- а) базовый специализированный, основные задачи которого заключаются в следующем:
 - перенос тренированности с общефизических упражнений на специализированные;
 - развитие силовой выносливости;
- б) восстановительный мезоцикл, основными задачами которого являются:
 - восстановление физической и психической работоспособности;
 - профилактика нарушений здоровья, лечение возможных травм;
- в) специально-подготовительный мезоцикл, основные задачи которого таковы:
 - повышение уровня специальной подготовленности;
 - поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности средствами ОФП и СФП.

Основные признаки мезоцикла: невысокий темп бега, постепенный рост объемов работы по сравнению с предыдущим мезоциклом; средства ОФП занимают до 40% от общего, затраченного на тренировку времени; в конце мезоцикла около 60% тренировочного времени уделяется специальной подготовке при значительном увеличении тренировочных нагрузок аэробно-анаэробной и анаэробной алактатной направленности;

- г) контрольно-подготовительный мезоцикл (3-4 недели) имеет следующие задачи:

- определение уровня подготовленности;
- дальнейшее развитие специальной выносливости;
- дальнейшее совершенствование техники бега.

Характерные признаки мезоцикла: объемы тренировок в беге достигают максимума ко времени тренировочного воздействия; активно используются специальные тренировки гликолитической направленности; интенсивность тренировочных занятий достигает максимума в годичном цикле подготовки.

Необходимо отметить, что с завершением контрольно-подготовительного мезоцикла заканчиваются два подготовительных цикла, первый из которых включает в себя время от вводного общеподготовительного до момента начала восстановительного мезоцикла, второй - с начала восстановительного до окончания контрольно-подготовительного мезоцикла, входящего в соревновательный (основной) период.

Соревновательный этап. На соревновательном этапе решаются следующие задачи:

- достижение наивысшей спортивной формы к главным стартам сезона;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

Характерные признаки этапа заключаются в том, что интенсивные анаэробные нагрузки реализуются, главным образом, в соревнованиях; нагрузки аэробной направленности используются в период восстановления между стартами.

Переходный период. Задачи переходного периода заключаются в постепенном снижении уровня спортивной тренированности, профилактике психофизического утомления. Основное время тренировок спортсмены уделяют нагрузкам аэробной направленности средствами ОФП.

Основное содержание тренировочной работы в мезоциклах составляют микроциклы, в основе которых заложена семидневная схема, перечень тренировочных мероприятий представлен в таблице 11.

Перечень тренировочных мероприятий

Таблица 11

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	

1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

В зависимости от целей и задач мезоциклов меняется количество тренировочных дней и тренировок, дней отдыха, интенсивность отдельных занятий в микроцикле. Объемы тренировочных нагрузок в недельных микроциклах в зависимости от задач имеют значительные колебания не только во времени тренировочных занятий, но и в средствах ОФП и СФП. При двухцикловом планировании переходный период сокращается или проводится в начале следующего общеподготовительного этапа.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.2 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации у тренерского состава и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска занимающихся к занятиям адаптивной физической культурой и спортом;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Правила поведения и требования безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде;
- соблюдение правил поведения в легкоатлетическом манеже, на стадионе, в спортивном и тренажёрном залах;
- занимаются на тренажёрах только в присутствии тренера;
- соблюдение правил личной гигиены.

Запрещается без разрешения тренера: выполнять какие-либо технические действия; заниматься на снарядах.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Подготовка спортсменов-легкоатлетов с поражением ОДА, также, как и здоровых спортсменов к соревнованиям проводится круглогодично - в подготовительном и соревновательном периодах, а также после соревнований. Совершенствование методики нагрузок тренировок должно проходить по многим направлениям; одним из главных необходимо признать то, что это связано с проблемой периодизации тренировочного процесса, с проблемой динамики нагрузок в годичном цикле подготовки.

Соотношение между тренировочным и соревновательным процессом включает определение оптимального количества тренировок, на которых должен интенсивно заниматься легкоатлет за год, и интервала между соревнованиями, а также выявление структуры и содержания тренировочного процесса и определение относительных расходов времени на каждый элемент подготовки.

Величина нагрузок может характеризоваться, с одной стороны, внешними, внутренними и комбинированными параметрами, а с другой стороны, абсолютными и относительными значениями:

- 1) объем – определяется длительностью работы по времени.
- 2) интенсивность – величина повторений с максимальным усилием;
- 3) интервал отдыха;
- 4) характер отдыха;
- 5) число повторений.

При этом направленность воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена определяется соотношением следующих показателей:

- интенсивностью выполнения упражнений;
- объемом (продолжительностью по времени) тренировки;
- продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями;
- характером упражнений. Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении тренировочной эффективности, однако, не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние. Соотношение интенсивности нагрузки (темп движений, скорость или мощность их выполнения в единицу времени, и т.п.) и объема работы (выраженного в часах, числом тренировочных занятий, соревновательных стартов, комбинаций, элементов, бросков и т.д.) изменяется в зависимости от уровня

квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации и возраста.

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

При планировании спортивных результатов по годам тренировочных занятий следует соблюдать известную меру:

во-первых установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

На начальном этапе подготовки спортсменов с поражением ОДА очень осторожно подходить к соревновательным моментам, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, которые исправлять гораздо труднее, чем их предупреждать.

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов с поражением ОДА, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена с поражением ОДА, а конкретные показатели планов по годам должны соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы обязательно содержат конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

Изучение динамики темпов прироста спортивного результата само по себе не дает желаемого эффекта из-за общего числа факторов, оказывающих существенное влияние на эту динамику, что обуславливает необходимость изучения взаимодействия свойств всех иерархических уровней индивидуальности в системе спортивной подготовки в соответствии с ее условиями и требованиями. На результативность спортсмена оказывает влияние, как его темперамент, так и личностные особенности, эти данные дают представление о срочном эффекте.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании тренировочных занятий со спортсменами с поражением ОДА должны быть сформулированы частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.);
- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- нормализация тонуса мышц;
- улучшение мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- повышение качества работы сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Важным звеном управления подготовкой спортсменов с поражением ОДА является система контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке спортсменов. Данный контроль необходим для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце года, занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов). Исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Основной целью комплексного контроля является решение стратегической задачи – целенаправленного управления процессом подготовки, обеспечивающим достижение спортсменами наивысшей готовности к главным стартам сезона.

Основными задачами комплексного контроля являются:

- поиск наиболее эффективных путей управления подготовкой, средств и методов повышения работоспособности, адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам, совершенствование системы восстановления;
- анализ соревновательной деятельности;
- разработка рекомендаций по управлению и контролю состояния спортсмена в ходе подготовки, состоянием здоровья, профилактикой заболевания и травматизма;
- совершенствование программного и методического содержания основных разделов комплексного контроля с использованием новых технологий и компьютерных средств;
- обеспечение оперативной информацией о состоянии спортсмена на этапах подготовки.

Система комплексного контроля включает медико-биологический и психофизиологический разделы.

Программа углубленных медицинских обследований (УМО)

Основной целью УМО является получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей

работоспособности и функционального состояния основных систем организма.

На основании УМО дается допуск спортсменам по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Программа УМО состоит из следующих разделов: врачебное обследование, консультации специалистов, функционально-диагностическое исследование, тестирование работоспособности, биохимический анализ крови и мочи.

По результатам УМО представляется заключение с оценкой состояния здоровья, уровня функционального состояния и рекомендациями по режиму тренировок, лечебно-профилактическим мероприятиям и в случае необходимости даются направления на дополнительные исследования и консультации у специалистов по профилю заболевания.

Программа этапных комплексных обследований (ЭКО)

Основной задачей этапных комплексных обследований (ЭКО) является определение состояния различных сторон подготовленности спортсменов с учетом состояния здоровья, на основании использования специальных тестов. Подготовка рекомендаций по коррекции тренировочного процесса.

Оценка результатов ЭКО проводится с учётом соответствия уровня функционального состояния спортсмена данному этапу подготовки, а также выполнения спортсменами индивидуальных планов подготовки. При оценке учитывается динамика функциональных показателей спортсменов в аспекте годичной и многолетней тренировки, а также соответствие цифровых показателей уровню модельных характеристик.

Программа текущих обследований (ТО)

Основной задачей текущих обследований является проведение оперативного контроля за переносимостью тренировочных нагрузок, характером протекания процессов восстановления различных функций, уровнем функционального состояния спортсменов для повышения эффективности тренировочного процесса. Текущие обследования проводятся на тренировочных сборах и проводятся по программе, определяемой конкретными задачами данного тренировочного мероприятия.

. Используются врачебные наблюдения за динамикой развития тренированности. Результаты ТО трактуются и оцениваются совместно с данными о величине и интенсивности нагрузок. Оперативная информация используется для выработки рекомендаций по индивидуализации тренировочного режима, коррекции восстановительных мероприятий.

Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД)

Обследование в процессе соревновательной деятельности (ОСД) направлено на определение степени реализации различных сторон подготовки в процессе соревновательной деятельности, включая функциональное состояние, психологическую устойчивость, техническую и тактическую подготовку спортсмена, для внесения рекомендаций и коррекции планов подготовки.

ОСД обеспечивает возможность проследить динамику тренированности спортсменов сборной команды, сопоставить данные с показателями основных соперников.

Регистрация исследуемых показателей в процессе ОСД осуществляется с помощью цифровой видеокамеры и персонального компьютера, программы «видеомоушен». Для контроля за функциональным состоянием спортсмена во время соревновательной деятельности используется пульсометрия (кардиомонитор «Полар – 810», Garmin Forerunner 404), биохимический анализ крови до нагрузки и после нагрузки (лактат), утром (мочевина).

Основные рекомендации, выдаваемые в процессе подготовки.

По результатам основных направлений комплексного контроля и проведенных обследований представляются данные по:

- оценке состояния здоровья;
- оценке общей работоспособности;
- морфофункциональным показателям, характеризующим функциональные резервные возможности;
- оценке пульсовой стоимости тренировочных нагрузок;
- течению восстановления различных систем и функций организма;
- оценке адаптационных возможностей на этапах подготовки;
- оценке текущего функционального состояния и уровня подготовленности;
- учёту тренировочных нагрузок;
- анализу соревновательной деятельности;
- оперативной диагностике слабых звеньев адаптации и симптомов дизадаптации к нагрузкам.

На основании результатов обследования представляются рекомендации:

- по индивидуальной коррекции тренировочного процесса;
- по улучшению восстановления;
- по коррекции слабых звеньев и симптомов дизадаптации;
- мероприятиям по профилактике заболеваемости и травматизма;
- повышению иммунореактивности;
- по коррекции (при необходимости) питания;
- по необходимости дополнительных обследований;

- по оценке соревновательной деятельности

2.5. Программный материал для практических занятий

Программный материал этапов: тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства включает, недельные микроциклы, разработанные для различных годов спортивной подготовки, периодов и этапов годичного цикла. На этапе совершенствования спортивного мастерства при выборе недельных микроциклов тренерам следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов с поражением ОДА. Программный материал на всех этапах подготовки разрабатывается тренером в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- а) различные подготовительные упражнения общего характера;
- в) игровые и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный,
- б) повторный,
- в) игровой,
- г) круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная часть задача первой части – поднять общую работоспособность организма за счёт воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени тренировочного занятия однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Характера

предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов лёгкой атлетики.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений или «блоков» тренировочных заданий;
 - а) для овладения и совершенствования техники;
 - б) развития быстроты и ловкости;
 - в) развития силы;
 - г) развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений;

- а) равномерный;
- б) повторный;
- г) переменный;
- д) интервальный;
- е) игровой;
- ж) контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятий отводится 70-85% общего времени тренировки.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузки снижаются постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и формулирование задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

- а) легкодозируемые упражнения;

- б) умеренный бег;
 - в) ходьба;
 - г) относительно спокойные игры.
- Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам занятий определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки легкоатлетов с поражением ОДА.

Задачи для подготовки спортсменов на различных этапах подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация, средствами общей физической подготовки (ОФП);
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт слепых;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных спортсменов с нарушением зрения для дальнейших занятий по виду спорта спорт слепых.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в спортивных соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт слепых;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

В процессе тренировочных занятий спортсменов-инвалидов чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок спортсмена на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- постепенное увеличение темпов роста нагрузок, начиная с момента времени выбора спортивной специализации и на последующих этапах подготовки при отсутствии врачебных противопоказаний;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным и половым особенностям, возможностям организма спортсменов с учетом диагноза, уровню физической подготовленности занимающихся.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные мероприятия; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет от 156 до 520 для лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе (таблица 4).

Объем общей физической подготовки на начальном этапе составляет 50-64 %, на этапе высшего спортивного мастерства 22-40%, а, например, объем специальной физической подготовки на начальном этапе составляет 18-30%, на этапе ВСМ 35- 46%. Таким образом, можно заметить изменение процентного соотношения объемов спортивной подготовки в работе с начинающими спортсменами и спортсменами, показывающими высокие спортивные результаты (таблица 3).

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на общее развитие организма легкоатлета: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, улучшение координационных способностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

С возрастом и ростом мастерства количество задач всестороннего физического развития и упражнений ОФП уменьшается, и они становятся более специализированными.

Объем упражнений ОФП в системе тренировки спортсмена зависит

от его подготовленности. Под подготовленностью подразумевается работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессов обмена и выделения. Чтобы повысить функциональные возможности этих систем, необходимы тренировки в кроссах, в ходьбе на лыжах. Это позволит спортсменам повысить общие функциональные возможности организма, а значит увеличить объем специальной тренировки и улучшить восстановительные способности.

Также необходимо выполнять профилактические и корригирующие упражнения. Так, например, нужно укреплять мышцы, почти не участвующие в выполнении избранного вида легкой атлетики, но которые могут быть повреждены при случайных отклонениях в технике движений.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

Развитие силы.

Под силой как физическим качеством, необходимо понимать преодоление внешнего сопротивления или противодействие ему путем мышечных усилий.

Упражнения для развития и совершенствования силы:

1. Статические упражнения с собственным весом.
2. Упражнения с набивными мячами.
3. Прыжковые упражнения.
4. Упражнения с партнером: приседания с партнером на плечах, упражнения с преодолением сопротивления партнера и т.д.
5. Упражнения с амортизаторами.
6. Упражнения с отягощениями.
7. Упражнения на атлетических тренажерах.

В большей мере упражнения для развития силы нужно применять в подготовительном периоде тренировки и меньшей – в соревновательном.

Развитие выносливости.

Выносливость – способность спортсмена к длительному выполнению какого-либо вида деятельности без снижения его эффективности-способность противостоять утомлению. Основную нагрузку при развитии выносливости берет на себя сердце, а также система дыхания и работающие мышцы. Глубокое дыхание, являющееся неотъемлемой частью программы, обеспечивает мышцы кислородом, что повышает выносливость и снимает мышечную напряженность. Выносливость необходима всем легкоатлетам и для участия в соревновании, и для выполнения большого объема тренировочной работы.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.

2. Гонка на колясках (для спортсменов колясочников).
3. Лыжная подготовка.
4. Плавание.
5. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин).
6. Тренировочные занятия на гоночном тренажёре (для спортсменов колясочников).

Развитие быстроты.

Быстрота-способность выполнять двигательные действия в минимальный отрезок времени - является важной характеристикой двигательной деятельности. Быстрота проявляется в следующих формах: скрытый период двигательной реакции, темп движений и их точность во времени, скорость перемещения отдельных звеньев тела в пространстве. Быстрота определяется рядом факторов, ведущее место среди которых принадлежит подвижности нервных процессов, т.е. смене процессов возбуждения и торможения.

Высокий уровень быстроты позволяет легкоатлетам легче выполнять менее быстрые движения, что способствует развитию выносливости в длительной работе.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

1. Ускорения на короткие отрезки как в беге, так и с использованием трековой коляски (для спортсменов колясочников).
2. Бег по нанесенным отметкам.
3. Бег под уклон.
4. Бег на месте с опорой (тах частота движений).
5. Бег с отягощением.
6. Гонка с отягощением (выполнение упражнений с использованием бегового парашюта).
7. Выполнение ускорения с использованием гоночного тренажёра (для спортсменов колясочников).
8. Челночный бег, выполнение упражнений как в челночном беге, но с использованием гоночной коляски.
9. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Гибкость – это способность свободно и непринужденно изменять форму тела и его отдельных частей. Упругая растягиваемость мышечных и соединительных тканей определяет уровень развития гибкости. Достаточная гибкость суставно-связочного аппарата, обусловленная строением суставов, эластичностью связок и мышц, позволяет сравнительно легко выполнять различные упражнения. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Регулярные тренировки на гибкость уменьшают туго-подвижность мышц и делают все тело более расслабленным, обеспечивают более легкие и свободные движения, облегчают координацию, увеличивают подвижность суставов, диапазон движения в суставах, способствуют кровообращению, предотвращают такие

повреждения, как растяжения мышц, сухожилий, связок, помогают лучше функционировать всему телу, существенно влияют на осанку. Гибкость имеет большое значение в жизнедеятельности человека.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.

Развитие ловкости.

Ловкость - способность быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение. Это качество определяет высшую степень координации движений. Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. В процессе занятий многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у занимающегося развита ловкость, то он восстановит равновесие, исправит положение или движение и не ухудшит результата.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3 x 10 м. выполнение упражнений как в челночном беге, но с использованием инвалидной коляски.
2. Преодоление препятствий на инвалидных колясках (ступеньки, пороги, стойки на задних колёсах, выполнение виражей).
3. Выполнение виражей, объезд фишек с использованием трековой коляски.
4. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
5. Подвижные игры и спортивные игры.
6. Эстафеты.
7. Работа с мячами в парах, жонглирование, броски мячей в цель данные упражнения на развитие ловкости доступны для выполнения спортсменами колясочниками.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида легкой атлетики.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в лёгкой атлетике мышц верхних и нижних конечностей.

Скоростно-силовая подготовка - процесс воспитания и совершенствования способности спортсмена выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

Упражнения для скоростно-силовой подготовки:

1. Прыжковые упражнения с отягощением и без отягощения.
2. Занятия в тренажёрном зале.
3. Упражнения со снарядами (ядро, диск, копье, клуб).

Специальная выносливость – способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

Специальная сила - способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна).

Упражнения на развитие специальной силы:

1. Бег и гонка на короткие дистанции – от 15 до 30 метров.
2. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях.
3. Прыжки в приседе вперёд-назад, влево – вправо.
4. Выпрыгивание вверх с хлопком над головой.
5. Бег скоростным шагом в различных направлениях.
6. Работа на гоночном тренажёре с максимальной скоростью.
7. Жим от груди методом отбивания.

Методические рекомендации по подготовке спортсменов и специальные упражнения подробно описаны в приложении 5.3.

Техническая подготовка

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от занимающихся чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях.

Основными принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Чтобы достичь наилучшего результата в легкой атлетике необходима совершенная техника – это значит подобрать наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения.

Техника бега, гонки на колясках прыжков и метаний должна быть рационально с позиции биомеханики (направление, амплитуда, скорость, ускорения и замедление отдельных звеньев, инерция, темп, ритм, напряжение и сокращение мышц, усилия и др.), наиболее целесообразной по проявлению легкоатлетов силы мышц, быстроты движений, выносливости, подвижности в суставах, оптимальной по функциям, психической сферы.

Главное условие успешного овладения техникой – сознательность спортсмена на протяжении всего тренировочного процесса, а также осмысление каждого движения. Легкоатлет должен осознавать,

что выполняемая им техника является рациональной, а не бездумно повторять движения, показанные тренером.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка.

Теоретическая подготовка

В подготовке спортсменов важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах нахождения спортсменом на спортивной подготовке. На каждом из них используются свои специфические средства и методы подготовки.

Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр кинофильмов и видеофильмов.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. История развития легкой атлетики. История Паралимпийских игр.

- Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Влияние адаптивной физической культуры и спорта на реабилитацию и абилитацию людей с инвалидностью.

- История развития легкой атлетики.
- Легкая атлетика – как вид спорта.
- История Паралимпийских игр.
- История развития лёгкой атлетики в Паралимпийских играх.

Тема 2. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

- Понятие о гигиене и санитарии.
 - Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
 - Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
 - Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии.
 - Режим дня спортсмена.
 - Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков.
- Профилактика вредных привычек.

- Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.
- Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения.
- Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

Тема 3. Самоконтроль

- Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.
- Временные ограничения и противопоказания к тренировочным

занятиям и соревнованиям.

- Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.

- Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в конце года в виде индивидуальных устных ответов, тестирования, зачетных контрольных работ, рефератов, докладов.

Воспитательная работа

Важным условием успешной работы со спортсменами по легкой атлетике является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение на тренировочных занятиях и дома – на все это постоянно обращает внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие, способность преодолевать трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

2.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка легкоатлетов с поражением ОДА - одна из важнейших сторон воспитательного процесса. Конечной целью является формирование и совершенствование значимых для спортсмена свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих

успех спортивной тренировки и соревнований. В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в лёгкой атлетике, а также формируется психологическая готовность к конкретным соревнованиям.

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение плана.

Тренер формирует у спортсмена такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Выделяют основные средства психологической подготовки спортсмена:

1) Идеомоторные упражнения - мысленное исполнение движения или действия. Их эффект основан на двигательных и функциональных реакциях, автоматически возникающих у человека в момент представления о движении. Эти реакции хотя и очень слабые, но они в точности соответствуют тем, что возникают при практическом выполнении этого упражнения, его части, элемента, связки, могут способствовать овладению техникой и тактикой, настраивать на предстоящее фактическое выполнение, упрочивать навык, совершенствовать проявление двигательных качеств. В процессе идеомоторного упражнения может начинаться образование двигательного навыка.

2) Аутогенная тренировка – воздействие на психологическое состояние (для отдыха, снижения возбужденности, предстартовой настройки, преодоления рекордных рубежей) посредством самовнушения спортсмена или внушения тренера, или психолога.

3) Музыка и ритмолидеры. С их помощью можно делать занятия более эмоциональными, увеличивать объем тренировки, интенсивность. Музыка - хорошее средство для настройки перед стартом и для отдыха.

2.7. Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и уровня функциональной подготовленности. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской

Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ в статье 39 «Медицинское обеспечение физической культуры и спорта» предусматривает, что медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

- 1) систематический контроль состояния здоровья этих лиц;
- 2) оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;
- 3) профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- 4) восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется силами врачей в тесном контакте с тренерским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки спортсменов с поражением ОДА.

Существуют следующие виды медицинского обследования - углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год (в начале и в конце года). Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Этапное обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. При этом ставится задача - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок. Дополнительные осмотры спортсменов с поражением ОДА приурочиваются к концу мезоцикла. Они обязательно включают функциональные пробы сердечно-сосудистой системы и инструментальные методы исследования. В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу совершенствования спортивного мастерства. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки, сопоставляются критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годичного цикла.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного

заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как спортсмен переносит максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, адаптацию к дополнительной нагрузке. Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

2.8. Восстановительные мероприятия

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: психологические, медико-биологические.

Под психологическими средствами подразумеваются:

- 1) оптимальное чередование тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
 - 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
 - 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.
- Из психологических средств используются такие, как внушение, специальные дыхательные упражнения, беседы.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

- 1) специализированное питание, фармакологические средства;
- 2) распорядок дня;
- 3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- 4) гидропроцедуры (ванны, разнообразные души и парная баня);
- 5) электросветотерапия;
- 6) баротерапия;
- 7) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов с нарушениями зрения и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продол-

жительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на тренировочных мероприятиях обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления организма спортсмена с поражением ОДА. В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства.

2.9. Антидопинговые мероприятия

Антидопинговые мероприятия осуществляются в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 02.10.2012 № 267 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил», которые включают в себя: Общие положения; нарушение Правил; доказательства факта нарушения Правил; запрещенный список веществ; условия проведения тестирования; обработку результатов; дисциплинарную процедуру; процедуру автоматического аннулирования индивидуальных результатов; санкции за нарушение антидопинговых правил в индивидуальных видах спорта; требования по подаче апелляции; конфиденциальность и предоставление информации;

признание решений других организаций; срок давности; ответственность и действующее законодательство, изменение и интерпретация настоящих Правил.

Спортивная подготовка должна строиться в соответствии с требованиями ВАДА (Всемирная антидопинговая организация), РУСАДА (Российская антидопинговая организация), МПК (Международный паралимпийский комитет) и основываться на следующей информации, которая должна быть донесена до спортсменов.

Прежде всего, спортсмены должны быть знакомы с Антидопинговым кодексом МПК, своими правами и обязанностями при проведении допинг-контроля.

Всемирный антидопинговый кодекс (ВАДК)

Всемирный антидопинговый кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте. Международные спортивные федерации, национальные олимпийские комитеты, Международный олимпийский комитет и другие спортивные организации приняли кодекс перед Олимпиадой в Афинах 2004 г. Антидопинговые правила ВАДА являются обязательными к выполнению всеми спортсменами мира.

Международный паралимпийский комитет принял Всемирный антидопинговый кодекс (ВАДК) в 2004 г. и разработал в соответствии с его общими принципами Международный паралимпийский кодекс, включая Международные стандарты для тестирования ВАДК в целях борьбы с допингом в спорте среди спортсменов-инвалидов. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами.

Запрещенный список

Запрещенный список – это Международный стандарт, определяющий какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу.

Структура Запрещенного списка

Если спортсмен не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенность, что он не содержит запрещенных субстанций. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. Всегда надо быть осторожным при приеме субстанций, прием которых разрешен во вне соревновательный период. Их применение непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

Пищевые добавки

ВАДА обращает внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты,

входящие в состав препарата, могут не соответствовать веществам, указанным на его упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

Позиция ВАДА по использованию пищевых добавок состоит в том, что спортсменам международного уровня они необходимы. ВАДА обеспокоено тем, что многие спортсмены собираются принимать те или иные пищевые добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится или нет запрещенная субстанция в препарате. Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга. Спортсмены должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена.

Спортсмен должен в первую очередь проконсультироваться с компетентным специалистом, таким как диетолог (специалист по спортивному питанию) или спортивный врач, чтобы получить совет, каким образом можно получить необходимые организму вещества, употребляя обычную пищу.

Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими как всемирно известные международные фармацевтические компании.

Программы допинг-контроля

В Кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и внесоревновательные тестирования спортсменов, входящих в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах международного и национального уровня, тестируемых РУСАДА или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями.

Соревновательное тестирование

Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирования во время спортивного мероприятия или соревнования. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация страны-хозяйки занимается сбором проб, если международная федерация или организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля.

Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля,

сразу после соревнований должны сдать пробу мочи в соответствии с Международными стандартами тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с запрещенным списком.

Внесоревновательное тестирование

Проведение внесоревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прерогативой антидопинговых организаций. Внесоревновательное тестирование означает, что любой спортсмен может быть выбран для прохождения тестирования в любое время и любом месте. Анализ проб ведется в соответствии со списком субстанций и методов, запрещенных во внесоревновательный период.

Информация о местонахождении спортсменов

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении один раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если планы спортсмена меняются, он должен своевременно предоставлять информацию об этих изменениях.

Информация о местонахождении спортсменов включает домашний адрес, рабочее расписание, расписание тренировок, сборов и соревнований; другими словами – это информация, которая помогает представителям антидопинговой службы разыскать спортсмена в назначенный для проведения тестирования день.

В соответствии с Кодексом, если спортсмен международного класса или спортсмен, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью спортсмена является предоставление информации о его местонахождении. Отказ предоставить точную информацию о местонахождении рассматривается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой наложение санкций на спортсмена.

Санкции

Спортсмены должны знать, что несмотря на то, что международная федерация и персонал (тренер и спортивный врач) играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене. Именно спортсмен ответственен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.

Спортсменам также следует:

- подробно изучить антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в настольном теннисе;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю;

- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену необходим прием субстанций, входящих в Запрещенный список - в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;

- осторожно относиться к нелицензированным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;

- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

2.10. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. План инструкторской и судейской практики представлен в **таблице 8**.

Таблица 8

Планы инструкторской и судейской практики

п/п №	Этап спортивной подготовки	Период обучения	Минимум знаний и умений обучаемых	Формы проведения	Количество часов
1.	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-й год	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия.	12
		2-й год	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в беге на выносливость и спортивной ходьбе. Основные обязанности судей.	Беседы, семинары, практические занятия.	14-16
		3-й год	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные	Беседы, семинары, практические	14-16

			правила судейства соревнований в беге на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбе. Судейская документация.	занятия.	
		4-й год	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.		14-16
	Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Все периоды	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения, занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять конспекты упражнений для проведения тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники бега, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований, привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах к систематическому судейству соревнований по бегу и спортивной ходьбе в городских и областных соревнованиях.		18 (первый год); 20-22 (свыше года); 24

Решение этой задачи целесообразно начинать с 1-го года тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмен с 1-го года подготовки должны знать:

принятую в виде спорта терминологию и командный язык для построения, проведение строевых и порядковых упражнений;

овладеть:

основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части

обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочных занятий необходимо приучить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Спортсмены этапа ВСМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки, спортивной специализации.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных

испытаний и контрольно-передовые нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контрольно-нормативные требования разработаны в соответствии с «Федеральными стандартами» по спорту лиц с поражением ОДА.

С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Контрольное испытание необходимо проводить приблизительно в одно и то же время. Это позволит объективно оценить состояние спортсмена. В адаптивном спорте выделяют следующие виды контроля - этапный, текущий и оперативный.

Задача этапного контроля заключается в выявлении изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований текущего контроля может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла. Для получения исходной информации в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Следующее контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Его цель - проверка эффективности выполненных в течение первого подготовительного периода нагрузок. Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа. После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива. И последнее тестирование на этапе основных соревнований имеет целью достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата на основной дистанции. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма на нагрузку в ходе отдельных занятий и соревнований.

В соответствии с «Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплины легкой атлетики) в таблицах 12-15 приведены нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортсменов на разных этапах спортивной подготовки. В приложении 5.2 указаны нормативы единой всероссийской спортивной классификации спортсменов с поражением ОДА и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов.

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

Бег на короткие , средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин. 25 с)
	Бег 3000 м (не более 19 мин.)
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 1 мин. 9 с)
	Бег 300 м (не более 1 мин. 50 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин. 30 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 60 м (не более 32 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)
Бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки II функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 12,5 с)
	Бег 150 м (не более 38 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,80 м)
	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,7 с)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин. 25 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин. 15 с)
Бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки III функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 11,5 с)
	Бег 150 м (не более 32 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,20 м)
	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,3 с)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин. 19 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин. 8 с)
Бег на короткие, средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин. 10 с)
	Бег 2000 м

	(не более 14 мин.)
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 1 мин. 12 с)
	Бег 300 м (не более 2 мин. 5 с)
	Бег 600 м (не более 4 мин.)
Скоростно-силовые способности	Бег 60 м (не более 40 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 7 с)
Бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки II функциональная группа женщины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 13,5 с)
	Бег 150 м (не более 48 с)
	Бег 300 м (не более 1 мин. 37 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин. 45 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,65 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4 м)
	Бег 30 м (не более 7,2 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)
Бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки III функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин. 55 с)
	Бег 300 м (не более 1 мин. 30 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин. 35 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 13 с)
	Бег 150 м (не более 36 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5 м)
	Бег на 30 м (не более 7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)
Метания I функциональная группа мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
	В положении сидя выпрямление рук вперёд с грифом штанги весом 5 кг (не менее 6 раз)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 5 кг

	(не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 15 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 12 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3,50 м)
Метания II функциональная группа мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,75 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 10,50 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 7,50 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 4,50 м)
Метания III функциональная группа мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг от груди (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 16,50 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 13,50 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 5,50 м)
Метания I функциональная группа женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 4 раз)
	В положении сидя выпрямление рук вперёд с грифом штанги весом 5 кг от груди (не менее 4 раз)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 5 кг от груди (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 13 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши)

	для левши) (не менее 10 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 2,80 м)
Метания II функциональная группа женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 7,50 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 6 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 2,50 м)
Метания III функциональная группа женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раза)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг от груди (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 12,50 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 10 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3 м)

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (спортивной специализации) по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

Бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции, прыжки II функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 11,5 с)
	Бег 150 м (не более 35 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
	Тройной прыжок в длину с места

	(не менее 5 м)
	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,3 с)
Бег на короткие, средние и длинные дистанции II функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин. 20 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин.)
Бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки III функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 11,2 с)
	Бег 150 м (не более 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,10 м)
	Бег на 30 м (не более 6,1 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,2 с)
Бег на короткие дистанции III функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин. 15,5 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин. 3 с)
Бег на средние и длинные дистанции III функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин. 20 с)
	Бег 2000 м (не более 12 мин.)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин. 15 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин.)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег 60 м (не более 11,5 с)
Бег на короткие, средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин. 40 с)
	Бег 2000 м (не более 12 мин. 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 55 с)
	Бег 300 м (не более 1 мин. 40 с)
	Бег 600 м

	(не более 3 мин. 30 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 60 м
	(не более 29 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
Бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки II функциональная группа женщины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м
	(не более 12,5 с)
	Бег 150 м
	(не более 46 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,20 м)
	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)
Бег на короткие, средние и длинные дистанции II функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 300 м
	(не более 1 мин. 30 с)
	Бег 600 м
	(не более 3 мин. 30 с)
Бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки III функциональная группа женщины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м
	(не более 11,8 с)
	Бег 150 м
	(не более 34,5 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м
	(не более 6,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,4 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,75 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,50 м)
	Бег 60 м (не более 11,5 с)
Бег на короткие дистанции III функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 300 м
	(не более 1 мин. 27 с)
	Бег 600 м
	(не более 3 мин. 25 с)
Бег на короткие, средние и длинные дистанции III функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м
	(не более 6 мин. 10 с)
	Бег 2000 м
	(не более 14 мин.)
Скоростная выносливость	Бег 300 м
	(не более 1 мин. 22 с)
	Бег 600 м

	(не более 3 мин. 20 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,75 м)
	Бег 60 м (не более 12 с)
Метания I функциональная группа мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
	В положении сидя выпрямление рук вперед с грифом штанги весом 12 кг (не менее 6 раз)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом 15 кг от груди (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 24 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 19 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 5,50 м)
Метания II функциональная группа мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,6 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 13 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 10,50 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 5,50 м)
Метания III функциональная группа мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,2 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 18 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 16,50 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 6,20 м)
Метания I функциональная группа женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 7 раз)
	В положении сидя выпрямление рук вперед с грифом штанги весом 12 кг от груди (не менее 4 раз)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг

	(не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 17 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 14 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3,80 м)
Метания II функциональная группа женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 9 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 7,80 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3,20 м)
Метания III функциональная группа женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
	В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 14 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 12 м)
	Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3,80 м)

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции, I функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин. 25 с)
	Бег 3000 м (не более 7 мин. 45 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 50 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 28,5 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 150 м (не более 26 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки II функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9,5 с)
	Бег 150 м (не более 23 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,20 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,90 м)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 47 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин. 5 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Бег на средние и длинные дистанции, II функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 30 с)
	Бег 2000 м (не более 7 мин. 20 с)
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 23 с)
	Бег 300 м (не более 58 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин. 8 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег 60 м (не более 10,1с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки III функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 8,3 с)
	Бег 150 м (не более 19 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,6 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,40 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,60 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Бег на короткие дистанции III функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 43,5 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 41 с)

Бег на средние и длинные дистанции III функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин. 59 с)
	Бег 2000 м (не более 6 мин. 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 600 м (не более 1 мин. 42 с)
	Бег 300 м (не более 48 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)
	Бег 60 м (не более 9,2 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Бег на короткие дистанции, I функциональная группа женщины	
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 29 с)
	Бег 300 м (не более 55,5 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 50 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 60 м (не более 19,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,7 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 6 с)
	Бег 2000 м (не более 6 мин. 25 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин. 2 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 48 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 150 м (не более 30,5 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Бег на короткие дистанции, прыжки II функциональная группа женщины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 10 с)
	Бег 150 м (не более 30,5 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,4 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,20 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Бег на короткие дистанции II функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин. 7 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин. 33 с)
Бег на средние и длинные дистанции, II функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин. 40 с)
	Бег 2000 м (не более 12 мин. 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин. 30 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин. 20 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки III функциональная группа женщины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9,1 с)
	Бег 150 м (не более 23,5 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,1 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,50 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Бег на короткие дистанции III функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 56 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин. 7 с)
Бег на средние и длинные дистанции III функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 45 с)
	Бег 2000 м (не более 8 мин. 4 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин. 0,5 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин. 9 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,05 м)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)

Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Метания I функциональная группа мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 90 кг)
	Жим штанги в положении лежа на спине на наклонной скамье 45° (не менее 80 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 29 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 25 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,70 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,20 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Метания II функциональная группа мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 100 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 90 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 10,50 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,20 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 9,50 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 26 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 23,50 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Метания III функциональная группа мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 110 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 120 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 10,50 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 9,10 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 11 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 42 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 37,50 м)

Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Метания I функциональная группа женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 70 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 23 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 20 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,20 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 4,40 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Метания II функциональная группа женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 75 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 70 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 6,50 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,20 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 6,50 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 18 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 16,50 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Метания III функциональная группа женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 80 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 90 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 8 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,50 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 29 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 26,50 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Таблица 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

Бег на короткие дистанции I функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 21,5 с)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 42 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 24 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 60 м (не более 14,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин. 18 с)
	Бег 3000 м (не более 7 мин. 38 с)
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 25,5 с)
	Бег 300 м (не более 48 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 22 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Бег на короткие дистанции, прыжки II функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9 с)
	Бег 150 м (не более 21,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,30 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,25 м)
	Бег на 30 м (не более 5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Бег на короткие дистанции II функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 45,5 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 55 с)

Бег на средние и длинные дистанции, II функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 15 с)
	Бег 3000 м (не более 6 мин. 50 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 50 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 53 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
	Бег 60 м (не более 9,7 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Бег на короткие дистанции, прыжки III функциональная группа мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 7,8 с)
	Бег 150 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,4 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,3 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,45 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,70 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Бег на короткие дистанции III функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 39,5 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 30 с)
Бег на средние и длинные дистанции, III функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин. 43 с)
	Бег 2000 м (не более 5 мин. 55 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 44 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 34 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,40 м)
	Бег 60 м (не более 8,7 с)
Бег на короткие дистанции I функциональная группа женщины	
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 26 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м с ходу (не более 3,2 с)

	Бег 60 м (не более 17 с)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 52 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 46,5 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Бег на средние и длинные дистанции, I функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин. 55 с)
	Бег 2000 м (не более 6 мин. 10 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 58 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 41,5 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 150 м (не более 29,5 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Бег на короткие дистанции, прыжки II функциональная группа женщины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9,7 с)
	Бег 150 м (не более 28,2 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,3 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,05 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Бег на короткие дистанции, II функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин. 4 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин. 26 с)
Бег на средние и длинные дистанции, II функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин. 26 с)
	Бег 2000 м (не более 12 мин.)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 1 мин. 22 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин. 12 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м)
	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Бег на короткие дистанции, прыжки III функциональная группа женщины	
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 8,8 с)
	Бег 150 м (не более 21 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,9 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,8 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,70 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Бег на короткие дистанции III функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 53 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 51 с)
Бег на средние и длинные дистанции III функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 35 с)
	Бег 2000 м (не более 7 мин. 21 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 55,5 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин. 2 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег 60 м (не более 9,2 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Метания I функциональная группа мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 110 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 33 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 28 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 9,20 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 6 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Метания II функциональная группа мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 120 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 110 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 12,50 м)

	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 8,50 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 10,50 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 29,50 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 28 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Метания III функциональная группа мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 130 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 140 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 13,20 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 10 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 11,50 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 46 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 42,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Метания I функциональная группа женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 80 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 26 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 26 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 6,50 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,20 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Метания II функциональная группа женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 85 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 90 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 7,50 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,80 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,20 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 22 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 19,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Метания III функциональная группа женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 90 кг)
	Вставание со штангой из полуприседа (не менее 110 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок ядра соревновательного веса двумя руками снизу (не менее 9,50 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 7,70 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 8,50 м)
	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 33 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 31 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Критерии эффективности спортивной подготовки спортсменов

Этап начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники тактики по видам спорта;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт характера.

Этап тренировочный (этап спортивной специализации):

- стабильность состава занимающихся;
- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика роста уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы;
- приобретение соревновательного опыта.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства предполагает:

развитие спорта высших достижений, привлечение перспективных спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд России успешное выступление в международных соревнованиях.

Критерии оценки деятельности спортсменов:

- Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.
- Положительная динамика спортивно-технических показателей.
- Стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях.
- Уровень физического развития и функционального состояния занимающихся.

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 22.11.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2017).
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. N 32).
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации(утв. приказом Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г.).
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. – М., 2005.
5. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. – М., 2007.
6. «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» (письмо Росспорта от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685).
7. Федеральный закон от 24.11.1995 N 181-ФЗ (ред. от 19.12.2016) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
8. Приказ Министерства спорта РФ от 02.10.2012 №267 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил».
9. Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Выходец И.Т. Классификационный кодекс и международные стандарты. - М., 2008.
10. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. – М., 2001.
11. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник. - М., 2009.
12. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. - М., 2007.
13. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы. - М., 2010.
14. Царик А.В. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта. - М., 2009.
15. Верхало Ю.Н. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением опорно-двигательного аппарата. – М., 2007.

Информационные ресурсы:

1. Комитет по легкой атлетике Международного паралимпийского комитета: www.ipc-athletics.org
2. Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом: www.cpisra.org
5. Международная спортивная федерация колясочников и ампутов: www.iwasf.com
6. Международный паралимпийский комитет: www.paralympic.org
7. Минспорттуризм России: <http://mstm.gov.ru>
8. Паралимпийский комитет России: www.paralymp.ru
9. РУСАДА: www.rusada.ru

5. ПРИЛОЖЕНИЕ.

5.1 Спортивная классификация спортсменов с поражением ОДА.

1. Спортсмены с церебральным параличом (классы Т/Ф32–38).
2. Карлики (класс F40).
3. Ампутанты и «прочие» (классы Т/Ф42–46, F55–58).
4. Колясочники (спинальники) (классы Т/Ф51–54);

Буква **Т** обозначает беговые дисциплины и гонки на колясках, буква **Ф** обозначает метания, прыжки.

Классификация спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, церебральным параличом, прочими неврологическими и локомоторными нарушениями.

1. Спортсмены на колясках:

1.1. Гонки – классы Т32, Т33, Т34, Т51, Т52, Т53, Т54.

1.2. Метания – классы F32, F33, F34, F51, F52, F53, F54, F55, F56, F57.

2. Ходячие спортсмены:

2.1. Бег – классы Т35, Т36, Т37, Т38, Т42, Т43, Т44, Т45, Т46.

2.2. Метания и прыжки – классы F35, F36, F37, F38, F40, F42, F43, F44, F45, F46.

СПОРТСМЕНЫ НА КОЛЯСКАХ

Функциональная характеристика

Гонки на колясках

Класс Т51

Эти спортсмены обычно имеют гипофункцию плеча, сгибание локтя и сгибание назад запястья силой до 5 баллов, функцию трицепса на уровне 0–3 балла.

Класс Т52

Максимальные функции, которые эти спортсмены будут иметь, это нормальная функция плеча, локтя и запястья, и от слабой до нормальной – функцию сгибателей и разгибателей пальцев.

Класс Т53

Эти спортсмены имеют нормальную функцию верхних конечностей, но не имеют функций на уровне брюшного пресса или нижней части позвоночника.

Класс Т54

Спортсмены имеют нормальную функцию верхних конечностей с диапазоном функции туловища, простирающимся от частичной - до нормальной. У спортсменов, соревнующихся в этом классе, может наблюдаться существенная функция нижних конечностей.

Метания

Класс F51

Спортсмены имеют гипофункцию плеча, сгибание локтя и сгибание назад запястья силой до 5 баллов, функцию трицепса на уровне 0–3 балла.

Класс F52

Спортсмены имеют хорошую функцию плеча, почти нормальную функцию локтя, хорошую функцию запястья, но уровень функции сгибателей и разгибателей пальцев – максимум 3 балла.

Класс F53

Максимальные функции, которые эти спортсмены будут иметь, это нормальная функция плеча, локтя и запястья, хорошая или нормальная функция сгибателей и разгибателей пальцев, при этом наблюдается слабость внутренних мышц рук.

Класс F54

Спортсмены имеют нормальную функцию верхних конечностей. У них отсутствует функция грудной или нижней части позвоночника. **Класс F55**

Спортсмены имеют нормальные функции верхних конечностей. У них может быть частично или полностью нормальная функция туловища. Двустороннее вычленение бедра.

Класс F56

У спортсменов имеется нормальная функция верхних конечностей и туловища. Они имеют функции сгибания и приведения бедра, функцию разгибания колена, а сила двуглавой мышцы бедра доходит до уровня 3 балла (сгибатели колена). Двусторонняя ампутация выше колена.

Класс F57

У спортсменов нормальная функция верхних конечностей и туловища. Они имеют функции сгибания и приведения бедра, отведения бедра, функции сгибания и разгибания колена и некоторую функцию мышц, сгибающих на себя лодыжку, и функцию подошвенных мышц-сгибателей. Двусторонняя ампутация выше колена на уровне, проходящем через нижнюю половину бедра, или одностороннее вычленение бедра.

Атлеты, которые не соответствуют описаниям спортивных классов F51-56, но соответствуют MDC для метаящих в положении сидя относятся к классу F57.

Классы спортсменов с церебральным параличом Класс T/F31

Особенности в классификации спортсменов классов 31 и 32

Явным признаком класса F31 является очень слабая функция при управлении булавой, ядром или диском при выполнении метательного движения. Спортсмен может иметь адекватную функцию руки в статическом положении, но при выполнении метательных движений эта функция уменьшается по причине атетоза или спастики.

Класс T/F32

1. Спортсмены с параплегией или тетраплегией – глубокое или среднее поражение. Спастика на уровне от 3+ до 3 с атетозом или без. Выраженный атетоз или тетраплегия с более заметной функцией в менее пораженной стороне. Имеется очень незначительная функциональная сила во всех конечностях и туловище, тем не менее спортсмен способен самостоятельно вращать колесо коляски.
2. Нижние конечности – очевидный уровень функции одной или обеих ног, который позволяет спортсмену передвигать кресло-коляску с помощью отталкивания ногами, автоматически помещает спортсмена в класс 2-нижний. Если же группа классификаторов определит, что функции верхних конечностей подходят к более высокому классу, то спортсмен не может быть квалифицирован по классу 2. Спортсмены класса 2 (верхний или нижний) могут иногда ходить, но никогда не смогут бегать.
3. Имеется статическое равновесие туловища. В динамике управление туловищем плохое, что демонстрируется обязательным включением спортсменом верхних конечностей и/или головы, чтобы помочь возвращению туловища в вертикальное положение.
4. Верхние конечности. Уровень поражения рук – от глубокого до среднего. Уровень спастики – 3 балла. Если функция руки и кисти соответствует описанию класса 1, то определение, относится ли спортсмен к классу 2, будет зависеть от функций нижних конечностей.
5. Спортсмены класса 2-верхний часто имеют цилиндрический или сферический захват и могут демонстрировать достаточную ловкость, чтобы умело обращаться с мячом и бросать его, но захват и бросок у них при этом слабые. Необходимо проверить выполнение метательных движений на предмет функций руки. Спортсмены могут передвигаться в инвалидном кресле с помощью функций верхних конечностей. Уровень нарушения активного диапазона движений: от среднего - до глубокого, таким образом, основной функцией является функция рук.
6. Спортсмены с атетозом могут демонстрировать достаточное вращение верхних конечностей во время выполнения броска, но с неуверенным выпуском снаряда. У спортсменов со спастикой или атетозом туловище очень ограничено участвует в метании снаряда.

Класс T/F33

1. Спортсмены в инвалидном кресле с параплегией, тетраплегией, триплегией, тяжелой формой гемиплегии, умеренной (асимметричной или симметричной) параплегией или тяжелой формой гемиплегии с почти полной функциональной силой в доминирующей верхней конечности. Редко, когда спортсмен с атетозом включается в этот класс, если он или она не имеет преобладающую гемиплегию или триплегию с почти полной функцией в доминирующей верхней конечности. Они могут управлять инвалидным креслом самостоятельно.
2. Нижние конечности – уровень спастичности от 4 до 3, некоторая функция может появиться во время передвижения. Спортсмен может ходить с посторонней помощью или с применением вспомогательных приспособлений, но только на короткие расстояния.
3. Управление туловищем достаточное для управления коляской, однако во время сильного отталкивания часто наклон туловища вперед ограничивается повышенным тонусом разгибателей спины. Некоторые движения туловища могут быть отмечены также при выполнении броска, для исправления позы, но метательное движение происходит главным образом при помощи рук. Ограниченное вращение туловища является главным фактором при определении неспособности к ходьбе. Уровень спастичности 2+.
4. Верхние конечности – умеренное ограничение из-за спастичности в доминирующей руке на уровне 2+, демонстрируемой ограничением при выполнении выпрямления.
5. Функция доминирующей руки допускает цилиндрический и сферический захват, со слабой ловкостью пальцев, демонстрируемой при выпуске ядра и диска.
6. Гонки на колясках (T33). Чтобы дифференцировать классы 3 и 4, важно ознакомиться с подвижностью туловища при управлении коляской. Если спортсмен демонстрирует очень слабую способность использовать быстрые движения туловища при отталкивании или существенную асимметрию в действиях рук или захвате и выпуске, что препятствует созданию импульса продвижения вперед, то он или она относится к классу 3 (T33). Спортсмен, использующий только одну руку для управления коляской, имеющий длинные взмахи рукой и быстрые захват и выпуск доминирующей рукой, будет также относиться к классу 3 (T33).
7. Метания (F33). Иногда спортсмен с гемиплегией с уровнем спастичности от 4 до 3 в недоминирующей руке и почти нормальной функцией в доминирующей руке, или спортсмен класса 3 с асимметричной диплегией будут больше соответствовать классу 4. Однако необходимо очень внимательно рассмотреть движения туловища, поскольку они часто являются определяющим фактором. Во всех случаях движение, его продолжение и завершение являются окончательными факторами при рассмотрении класса. Иногда в этих случаях может произойти разделение классов.

Класс T/F34

1. Спортсмены с диплегией – поражение от умеренной формы до тяжелой.
2. В верхних конечностях и туловище отмечается хорошая функциональная сила с минимальным ограничением или проблемами управления.
3. Нижние конечности – поражение от умеренного до тяжелого в обеих ногах. Уровень спастичности от 4 до 3 обычно делает спортсменов неспособными к передвижению на ногах на большие расстояния без использования вспомогательных средств. Обычно для занятий спортом выбирается кресло-коляска.
4. Туловище – уровень спастичности от 2 до 1. Имеется минимальное ограничение движений туловища при управлении коляской и в метаниях. У некоторых спортсменов усталость может увеличить спастичность, которая может быть преодолена с помощью принятия соответствующей позы. В положении стоя равновесие плохое даже при использовании вспомогательных средств.
5. Верхние конечности часто проявляют нормальную функциональную силу.
6. Может наблюдаться минимальное ограничение диапазона движений, но при выполнении метаний или управлении коляской движения близки к норме.
7. Функции кистей – нормальное цилиндрическое/сферическое противоположение и хороший захват наблюдаются во всех спортивных дисциплинах. Если ограничение проявляется, то только при выполнении быстрых точных двигательных задач. Необходимо помнить, что диплегия подразумевает большую спастичность в нижних конечностях, чем в верхних. Некоторые признаки спастичности уровня от 2+ до 1 могут быть замечены в функциональных движениях рук, кистей и туловища.
8. Гонки на колясках (T34). Спортсмен в состоянии выполнять длинные и сильные движения рук с быстрым захватом и выпуском, хотя точность движений рук может быть недостаточной. Хотя во время выполнения отталкивания точность движений не является существенной. Сильные движения туловища в направлении вперед и назад дополняют движения рук. Если этих движений нет, то туловище хорошо уравнивается и формирует устойчивую базу для движений рук. Когда коляска делает поворот, туловище следует за ней без изменения равновесия.
9. Метания (F34). В метательных упражнениях туловище должно делать сложное, сильное и быстрое движение. Это движение сложное, потому что оно требует координации вращения, наклонов вперед и в стороны (более сложное, чем необходимое для выполнения отталкивания). Из-за небольшой спастичности в мышцах туловища и негативного влияния спастичных ног могут быть замечены некоторые проблемы при выполнении движений, в которых требуются сила и скорость. Небольшие ограничения, препятствующие выполнению точных движений, могут создать проблемы при выполнении

метания диска и уменьшить дальность броска копья. Намного меньше существует проблем с ядром.

10. Чтобы определить, в какой класс (4 или 5) в метаниях поместить спортсмена, необходимо учесть предпочтение самого спортсмена, если только его функциональное состояние ему позволяет это сделать. Спортсмен с гемиплегией в инвалидном кресле с одной функционирующей рукой и свободно двигающимся туловищем будет относиться к классу 4 для соревнований в метаниях.

ХОДЯЧИЕ СПОРТСМЕНЫ

Класс 40

Этот класс для спортсменов, которые являются карликами по причине ахондроплазии или ее вариантов. Спортсмены должны иметь ахондроплазию или ее разновидность. Имеется ограничение роста спортсменов: для мужчин предел – 145 см, для женщин – 140 см. Любой спортсмен, который подвергся вмешательству в форме удлинения ног или гормонального лечения, чтобы увеличить рост, все еще имеет право участвовать в соревнованиях.

Класс 42

Спортсмены с односторонней ампутацией выше колена и спортсмены с другими поражениями, которые являются эквивалентными ампутации выше колена.

Класс 43

Спортсмены с двусторонней ампутацией ниже колена и другие спортсмены с поражениями, которые являются эквивалентными двусторонней ампутации ниже колена.

Класс 44

Спортсмены с односторонней ампутацией ниже колена и другие спортсмены с поражениями, которые являются эквивалентными односторонней ампутации ниже колена.

Класс 45

Спортсмены с двусторонней ампутацией рук (любой выше или ниже локтя) и спортсмены с другими поражениями, которые являются эквивалентными двусторонней ампутации рук.

Класс 46

Спортсмены с односторонней ампутацией руки (выше или ниже локтя) и спортсмены с поражениями, которые являются эквивалентными односторонней ампутации руки.

КЛАССЫ СПОРТСМЕНОВ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Класс T/F35

1. Спортсмены с диплегией – умеренное поражение. Этим спортсменам может потребоваться вспомогательное средство при ходьбе, но оно не обязательно в положении стоя или при метании. Изменение центра тяжести может привести к потере равновесия. В этом классе могут быть спортсмены с триплегией.
2. Уровень спастичности нижних конечностей – от 3 до 2. Поражение одной или обеих ног, которое может потребовать использования при ходьбе вспомогательных средств. Спортсмен класса 5 имеет функцию, достаточную для бега. Если эта функция недостаточна, то спортсмен больше соответствует классу 4. Равновесие – обычно спортсмен имеет нормальное статическое равновесие, но демонстрирует трудности в динамическом равновесии, например при попытке вращения или сильном броске.
3. Верхние конечности. Здесь могут быть варианты. Часто встречаются некоторые ограничения в движениях верхних конечностей – от умеренных до минимальных, особенно при метании. Однако сила остается в пределах нормы. Функция кисти – нормальный цилиндрический/сферический захват и выпуск в доминирующей руке – отмечается во всех видах спорта.
4. Метания (F35). Главная проблема – динамическое равновесие и функция в положении стоя с вспомогательными приспособлениями или без них. Спортсмены класса 5 могут использовать разбег в метаниях.

Класс T/F36

1. Спортсмены с атетозом или атаксией – умеренное поражение. Спортсмен передвигается без вспомогательных средств. Атетоз – самый распространенный фактор, хотя некоторые ходячие спортсмены со спастическо-тетраплегией (то есть большее поражение рук, чем у ходячих спортсменов с диплегией), также могут соответствовать этому классу. Атетоз – означает «неустойчивый», «корчиться», «не имеющий способности оставаться неподвижным». Обычно все четыре конечности демонстрируют функциональную возможность выполнять спортивные движения. У спортсменов класса 6 имеется больше проблем в управлении верхними конечностями, чем у спортсменов класса 5, но они обычно имеют лучшую функцию в нижних конечностях, особенно при беге.
2. Нижние конечности. В зависимости от спортивных навыков их функция может значительно меняться от затрудненной, медленной ходьбы до бегущей походки, которая часто показывает более хорошую механику. Может быть отмечен контраст между атетоидной ходьбой с некоординированной походкой и гладким, даже широким, координированным бегом. Намного лучше выполняются циклические движения при езде на велосипеде, в беге и плавании вольным стилем.

3. Равновесие. Спортсмен может иметь хорошее динамическое равновесие по сравнению со статическим. Спастика является обычной у спортсменов класса 6 и не должна быть причиной для помещения спортсменов в класс 5.

4. У спортсменов со средним или глубоким атетозом поражение верхних конечностей и управление захватом кистью и выпуском при метании могут значительно ограничивать выполнение упражнения. Чем сильнее спастика, тем больше ограничение при выполнении броска и при удержании равновесия после него.

5. Бег (T36). При старте у этих спортсменов могут быть проблемы (например, фальстарт). Взрывные движения для них также трудно выполнимы.

Это заметно при выполнении прыжка в длину, где спортсмен может набрать хорошую скорость, но высота при отталкивании будет невелика, вследствие чего ограничивается дальность прыжка.

6. Метания (F36). Метательные виды требуют взрывного движения. По той же самой причине, что во время бега, атетоидные спортсмены имеют трудности, заметные при выполнении движений, требующих взрывной силы. Это особенно очевидно в толкании ядра. Спортсмены с атаксией могут демонстрировать эти проблемы в меньшей степени, поскольку дрожание стабилизируется весом снаряда. В метании копья возможен разбег.

Класс T35/F36

1. Спортсмены с квадроплегией, атетозом или атаксией со спастикой. Умеренное поражение.

2. Нижние конечности – спастика на уровне 3 или 2. Поражение обеих ног с достаточной функцией для того, чтобы бегать. Обычно эти спортсмены имеют хорошее статическое равновесие, но демонстрируют проблемы в динамическом равновесии.

3. Верхние конечности – атетоз является самым распространенным фактором, и спортсмен демонстрирует значительно больше проблем в управлении, чем спортсмен T/F35. Выполнение управления руками, захвата снаряда и выпуска при броске затруднено.

4. Спортсменам, которые соответствуют данной характеристике, дается возможность бегать со спортсменами класса T35 и метать со спортсменами класса F36, таким образом разделять классы.

Класс T/F37

1. Спортсмены с гемиплегией. Этот класс для истинного ходячего спортсмена с гемиплегией. Спортсмены класса 7 имеют спастическую на уровне 3 или 2 в одной половине тела. Они передвигаются без вспомогательных устройств, но часто хромают из-за спастической в нижней конечности. Наблюдаются хорошие функциональные показатели в доминирующей стороне тела.

2. Нижние конечности – гемиплегия, спастика на уровне от 3 до 2. Доминирующая сторона имеет лучшее развитие и хорошо выполняет движение при ходьбе и беге. Спортсмен имеет проблемы при ходьбе на пятках и имеет существенную проблему при подскоках на пораженной ноге. Также затруднено выполнение приставных шагов в сторону пораженной ноги. Спортсмены с минимальным атетозом не соответствуют данному классу.
3. Верхние конечности: рука и управление кистью поражены только в недоминирующей стороне. На доминирующей стороне наблюдается хорошее функциональное управление.
4. Бег (T37). При ходьбе спортсмены класса 7 демонстрируют хромоту на пораженную сторону. При беге хромота может исчезнуть почти полностью. Причина в том, что при ходьбе опора на ногу во время фазы приземления начинается с пятки. Это самое трудное действие для людей со спастическим парезом. При беге опора и отталкивание производится передней частью стопы. Напряженные мышцы голени у спортсменов в классе 7 способствуют отталкиванию, поэтому в ударе пяткой нет необходимости. Таким образом, структура бега выглядит более нормальной.
5. Спортсмены класса 7 демонстрируют при выполнении спринта слабый подъем колена вверх, а также ассиметричную длину шага из-за недостаточно полного вращения в тазобедренном суставе и спастики двуглавой мышцы бедра, замедляющей движение ноги в пораженной стороне.
6. Метания (F37). В метательных видах спортсмены с гемиплегией часто демонстрируют сгибание бедра на пораженной стороне вместо переразгибания. Вращение туловища во время выполнения броска также указывает на потерю плавности движения. В метании копья переход от разбега к фазе броска явно демонстрирует эти проблемы.

Класс T/F38

1. Спортсмены с минимальным поражением. Этот класс для спортсменов с минимальным проявлением диплегии, спастика на уровне 1; или гемиплегии, спастика на уровне 1; или моноплегии, минимальным атетозом/атаксией.
2. Спортсмен должен иметь очевидное ухудшение функции, заметное во время классификации. Может показаться, что у этого спортсмена функция близка к нормальной при беге, но спортсмен должен продемонстрировать классификаторам ограничение в функции, основанное на наличии спастики (увеличенный тонус), атаксии, атетоза или дистонических движений, во время соревнований или тренировки. Явное свидетельство принадлежности спортсмена к данному классу должно включать по крайней мере один главный и один второстепенный признак из списка, приведенного ниже.

Главные признаки:

- явный односторонний или двусторонний Бабински;
- явный односторонний или двусторонний клонус (подергивание мышц);
- выраженные рефлексy или явное различие в рефлексax левой и правой конечности;
- явное наличие атетоза или атаксии.

Второстепенные признаки:

- контрактуры или жесткость в одной или более конечностях; – умеренная атрофия или укорочение конечности.

ОСОБЕННОСТИ В КЛАССИФИКАЦИИ СПОРТСМЕНОВ КЛАССОВ T/F34–T/F35 И F42–F58

Международный паралимпийский комитет признает, что бывают случаи, когда спортсмен может иметь поражение, которое отвечает требованиям двух классов, например в метаниях он может соревноваться в положении сидя или в положении стоя без использования каких-либо приспособлений.

1. Ходячий спортсмен со спастической диплегией (спастика нижних конечностей на уровне 3 балла) может быть отнесен по своим характеристикам к одному из следующих классов:

- бег – T35 (бег) или T34 (гонки на колясках);
- метания – F35 (метание стоя) или F34 (метание сидя).

2. Спортсмен с ампутацией нижней конечности выше колена или с эквивалентным поражением нижней конечности может соревноваться в одном из следующих классов:

- бег – T42 (бег) или T54 (гонки на колясках);
- метания – F42 (метание стоя) или F58 (метание сидя).

3. Спортсмен с двусторонней ампутацией нижних конечностей или с эквивалентным поражением двух нижних конечностей может соревноваться в одном из следующих классов:

- бег – T43 (бег) или T54 (гонки на колясках);
- метания – F43 (метание стоя) или F58 (метание сидя).

Только в этих случаях спортсмену разрешается выбирать, в каком положении он будет соревноваться – сидя или стоя, но с условием, что этот выбор он делает во время своей первой классификации у аккредитованных МПК официальных классификаторов на официальных утвержденных МПК соревнованиях. После этой классификации он должен соревноваться на официальных утвержденных МПК соревнованиях только в избранном им на классификации положении – стоя или сидя.

5.2 Единая всероссийская спортивная классификация спортсменов с поражением ОДА и условия присвоения разрядов и спортивных званий.

№ п/п	Спортивная дисциплина ⁴	Функциональный класс, статус спортивного соревнования, пол, возраст, содержание спортивной дисциплины, хронометраж (если он не указан применяется ручной хронометраж), вес снаряда, квалификационный уровень соревнований, средний индивидуальный коэффициент соперников	Едини цы изме рения	МСМК		МС		КМС		Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды					
				М	Ж	М	Ж	М	Ж	I		II		III		I		II		III	
										М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1	2	3	4	5	6	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Легкая атлетика – функциональный класс F31																					
1	легкая атлетика - метание кляба (булавы)	F31, м., ж. - вес 397 гр, ю., д. (до 18 лет) - вес 397 гр.	м,см	22,50	15,50	19,00	13,00	17,50	11,00	16,30	9,80	15,10	9,00	13,90	8,20	12,70	7,40	11,50	6,60	10,00	6,00
Легкая атлетика - функциональный класс F32																					

2	Легкая атлетика - толкание ядра	F32, м., ж. - вес 2,0 кг	м, см	8,20	5,20	7,00	4,70	6,20	4,30	5,60	4,00	5,20	3,70	4,80	3,40	4,40	3,10	4,00	2,80	3,60	2,60
		F32, ю., д. (до 16 лет) - вес 1,0 кг	м, см							6,30	4,60	5,90	4,30	5,50	4,00	5,10	3,70	4,70	3,40	4,30	3,20
3	Легкая атлетика - метание диска	F32, м., ж. - вес 1,0 кг	м, см	16,0 0	8,80	15,00	7,80	14,00	7,00	13,0 0	6,50	12,0 0	6,00	11,0 0	5,60	10,0 0	5,20	9,00	4,80	8,00	4,40
		F32, ю., д. (до 16 лет) - вес 750 гр	м, см							13,6 0	7,00	12,6 0	6,50	11,6 0	6,10	10,6 0	5,70	9,60	5,30	8,60	4,70
4	Легкая атлетика - метание булавы	F32, м., ж. - вес 397 гр, ю., д. (до 18 лет) - вес 397 гр.	м, см	25,5 0	18,50	24,00	17,00	22,50	15,00	21,0 0	13,0 0	19,0 0	11,5 0	17,0 0	10,5 0	15,0 0	9,50	13,0 0	8,50	11,0 0	7,50
Легкая атлетика - функциональные классы Т, F33																					
5	Легкая атлетика - бег 100 м	Т33, ручной хронометраж	с					23,0	30,0	26,0	33,0	29,0	36,0	32,0	39,0	35,0	42,0	40,0	47,0	45,0	52,0
		Т33, автохронометраж	с	18,84	23,24	20,64	27,24	23,24	30,24	26,24	33,24	29,24	36,24	32,24	39,24	35,24	42,24	40,24	47,24	45,24	52,24
6	Легкая атлетика - бег 200 м	Т33, ручной хронометраж	с					41,0	53,0	46,0	55,0	51,0	57,0	56,0	59,0	1:01,0	1:02,0	1:08,0	1:05,0	1:16,0	1:08,0
		Т-33, автохронометраж	с	34,24	44,24	38,24	49,24	42,24	53,24	46,24	55,24	51,24	57,24	56,24	59,24	1:01,2 4	1:02,2 4	1:08,24	1:05,24	1:16,24	1:08,2 4
7	Легкая атлетика - бег 400 м	Т33, ручной хронометраж	мин: с					1:18,0		1:25,0		1:35,0		1:45,0		1:55,0		2:10,0		2:30,0	
		Т33, автохронометраж	мин: с	1:06,24		1:12,04		1:18,24		1:25,24		1:35,24		1:45,24		1:55,24		2:10,24		2:30,24	
8	Легкая атлетика - толкание ядра	F33, м., ж. - вес 3,0 кг	м, см	8,90	5,50	7,80	5,00	7,10	4,50	6,50	3,90	6,00	3,60	5,50	3,30	5,00	3,00	4,50	2,70	4,00	2,40

		F33, ю., д. (до 16 лет) - вес 2,0 кг	м, см							7,10	4,40	6,60	4,10	6,10	3,80	5,60	3,50	5,10	3,00	4,60	2,90
9	Легкая атлетика - метание диска	F33, м., ж. - вес 1,0 кг	м, см	22,0 0	10,00	21,00	9,00	19,30	8,10	18,1 0	7,60	17,0 0	7,10	15,9 0	6,60	14,9 0	6,30	13,9 0	5,70	12,9 0	5,30
		F33, ю., д. (до 16 лет) - вес 750 гр	м, см							18,9 0	8,40	17,6 0	7,90	16,7 0	7,40	15,7 0	7,10	14,7 0	6,50	13,7 0	6,10
10	Легкая атлетика - метание копья	F33, м., ж.- вес 600 гр	м, см	18,5 0	10,50	17,00	9,00	15,50	8,10	14,0 0	7,60	12,5 0	7,10	11,0 0	6,60	10,0 0	6,20	9,00	5,80	8,00	5,40
		F33, ю., д. (до 16 лет) - вес 500 гр	м, см							14,6 0	8,10	13,1 0	7,60	11,6 0	7,10	10,6 0	6,70	9,60	6,40	8,60	5,80
Легкая атлетика - функциональные классы Т, F34																					
11	Легкая атлетика - бег 100 м	Т34, ручной хронометраж	с					19,0	22,0	21,0	23,2	22,5	25,4	24,5	26,7	26,0	28,8	28,0	31,0	30,0	33,0
		Т34, автохронометраж	с	16,2 4	18,84	17,84	20,84	19,24	22,24	21,2 4	23,4 4	22,7 4	25,6 4	24,7 4	26,9 4	26,2 4	29,0 4	28,2 4	31,2 4	30,2 4	33,2 4
12	Легкая атлетика - бег 200 м	Т34, ручной хронометраж	мин: с					0:31,2	0:41,3	0:32, 5	0:44, 5	0:34, 0	0:48, 0	0:37, 0	0:52, 0	0:39, 0	0:55, 0	0:42, 0	0:58, 0	0:44, 0	1:01, 0
		Т34, автохронометраж	мин: с	0:29, 24	0:34,64	0:30,24	0:37,84	0:31,44	0:41,54	0:32, 74	0:44, 74	0:34, 24	0:48, 24	0:37, 24	0:52, 24	0:39, 24	0:55, 24	0:42, 24	0:58, 24	0:44, 24	1:01, 24
13	Легкая атлетика - бег 400 м	Т34, ручной хронометраж	мин: с					1:00,0	1:16,0	1:03, 0	1:23, 5	1:06, 0	1:30, 8	1:09, 0	1:42, 0	1:14, 0	1:50, 0	1:20, 0	2:00, 0	1:26, 0	2:10, 0
		Т34, круг 400м, автохронометраж	мин: с	0:54, 24	1:03,24	0:57,84	1:10,24	1:00,24	1:16,24	1:03, 24	1:23, 74	1:06, 24	1:31, 04	1:09, 24	1:42, 24	1:14, 24	1:50, 24	1:20, 24	2:00, 24	1:26, 24	2:10, 24

14	Легкая атлетика - бег 800 м	Т34, ручной хронометраж	мин: с					02:12,0	02:28,0	02:20,0	02:35,0	02:27,0	02:44,0	02:35,0	2:52,0	02:44,0	03:00,0	02:55,0	03:10,0	03:06,0	03:20,0
		Т34, круг 400м, автохронометраж	мин: с	1:52,24	2:12,24	2:02,24	2:20,24	2:12,24	2:28,24	02:20,24	2:35,24	2:27,24	2:44,24	2:35,24	2:52,24	2:44,24	3:00,24	2:55,24	3:10,24	3:06,24	3:20,24
15	Легкая атлетика - толкание ядра	F34, м. - вес 4,0 кг	м, см	10,50		9,50		8,00		7,50		7,00		6,50		6,00		5,50		5,00	
		F34, ю. (до 16 лет) - вес 3,0 кг	м, см							8,50		8,00		7,50		7,00		6,50		6,00	
		F34, ж. - вес 3,0 кг	м, см		6,70		6,00		5,50		5,00		4,50		4,00		3,50		3,10		2,70
		F34, д. (до 16 лет) - вес 2,0 кг	м, см								5,60		5,10		4,60		4,10		3,70		3,30
16	Легкая атлетика - метание диска	F34, м., ж. - вес 1,0 кг	м, см	27,00	15,50	25,00	14,00	23,00	12,80	20,50	11,80	17,50	10,80	15,50	9,50	13,50	8,80	12,00	8,10	10,50	7,40
		F34, ю., д. (до 16 лет) - вес 750 гр	м, см								21,50	12,30	18,50	11,30	16,50	10,00	14,00	9,30	12,50	8,60	11,00
17	Легкая атлетика - метание копья	F34, м., ж.- вес 600 гр	м, см	29,00	15,50	24,00	14,00	21,00	12,50	19,00	11,80	17,00	11,10	15,00	10,40	13,50	9,90	12,00	9,40	11,00	8,90
		F34, ю., д. (до 16 лет) - вес 500 гр	м, см								19,60	12,30	17,60	11,60	15,60	10,90	14,10	10,40	12,60	9,90	11,60
Легкая атлетика - функциональные классы Т, F35																					
18	Легкая атлетика - бег 60 м	Т35, ручной хронометраж	с					9,9	10,4	10,4	10,9	10,9	11,3	11,5	11,8	12,0	12,3	12,6	12,9	13,1	13,5
		Т35, автохронометраж	с			9,50	10,30	10,14	10,64	10,64	11,14	11,14	11,54	11,74	12,04	12,24	12,54	12,84	13,14	13,34	13,74

19	Легкая атлетика - бег 100 м	Т35, ручной хронометраж	с					15,3	18,0	17,0	19,0	18,0	20,0	19,5	21,0	21,0	22,5	22,5	24,0	24,0	25,5
		Т35, автохронометраж	с	13,5 0	16,00	14,50	17,00	15,54	18,24	17,2 4	19,2 4	18,2 4	20,2 4	19,7 4	21,2 4	21,2 4	22,7 4	22,7 4	24,2 4	24,2 4	25,7 4
20	Легкая атлетика - бег 200 м	Т35, ручной хронометраж	с					32,4	40,0	34,4	42,0	36,4	45,0	38,4	48,0	40,4	51,0	42,4	54,0	44,4	57,0
		Т35, автохронометраж	с	28,6 0	35,20	30,20	38,20	32,64	40,24	34,6 4	42,2 4	36,6 4	45,2 4	38,6 4	48,2 4	40,6 4	51,2 4	42,6 4	54,2 4	44,6 4	57,2 4
		Т35, круг 200 м ручной хронометраж	с					32,9	40,5	34,9	42,5	36,8	45,5	38,9	48,5	40,9	51,5	42,9	54,5	44,9 4	57,5
		Т35, круг 200 м автохронометраж	с	29,1 0	35,70	30,70	38,70	33,14	40,74	35,1 4	42,7 4	37,1 4	45,7 4	39,1 4	48,7 4	41,1 4	51,7 4	43,1 4	54,7 4	45,1 4	57,7 4
21	Легкая атлетика - бег 400 м	Т35, круг 400м, ручной хронометраж	мин: с					1:14,0	1:38,0	1:21, 0	1:45, 0	1:29, 0	1:53, 0	1:39, 0	2:03, 0						
		Т35, круг 400м, автохронометраж	мин: с	1:02, 00	1:23,00	1:08,00	1:30,04	1:14,24	1:38,24	1:21, 24	1:45, 24	1:29, 24	1:53, 24	1:39, 24	2:03, 24						
		Т35, круг 200 м ручной хронометраж	мин: с					1:15,0	1:39,0	1:22, 0	1:46, 0	1:30, 0	1:54, 0	1:40, 0	2:04, 0						
		Т35, круг 200 м автохронометраж	мин: с	1:03, 00	1:24,00	1:09,00	1:31,04	1:15,24	1:39,24	1:22, 24	1:46, 24	1:30, 24	1:54, 24	1:40, 24	2:04, 24						
22	Легкая атлетика - бег 800 м	Т35, круг 400м, ручной хронометраж	мин: с					2:52,0		3:06, 0		3:24, 0		3:44, 0							
		Т35, круг 400м, автохронометраж	мин: с	2:28. 24		2:38.24		2:52,24		3:06, 24		3:24, 24		3:44, 24							

		Т35, круг 200 м ручной хронометраж	мин: с					2:54,0		3:08, 0		3:26, 0		3:46, 0							
		Т35, круг 200 м автохронометраж	мин: с	2:30. 24		2:40.24		2:54,24		3:08, 24		3:26, 24		3:46, 24							
23	Легкая атлетика - толкание ядра	F35, м. - вес 4,0 кг	м, см	12,0 0		10,50		9,40		8,90		8,40		7,90		7,40		6,90		6,40	
		F35, ю. (до 16 лет) - вес 3,0 кг	м, см							9,80		9,30		8,60		8,10		7,60		7,10	
		F35, ж. - вес 3,0 кг	м, см		8,20		7,20		6,50		6,00		5,50		5,00		4,50		4,00		3,50
		F35, д. (до 16 лет) - вес 2,0 кг	м, см							6,90		6,40		5,90		5,40		4,90		4,40	
24	Легкая атлетика - метание диска	F35, м., ж. - вес 1,0 кг	м, см	38,0 0	20,50	35,00	18,00	32,00	16,50	29,0 0	15,5 0	26,0 0	14,5 0	23,0 0	13,5 0	20,0 0	12,5 0	17,0 0	11,5 0	14,0 0	10,5 0
		F35, ю., д. (до 16 лет) - 750 гр вес	м, см							31,0 0	17,5 0	28,0 0	16,5 0	25,0 0	15,5 0	21,5 0	13,0 0	18,5 0	13,0 0	15,5 0	12,0 0
25	Легкая атлетика - метание копья	F35, м., ж. - вес 600 гр	м, см	32,5 0	18,50	30,00	16,00	27,50	14,50	25,5 0	13,5 0	23,5 0	12,7 0	21,5 0	12,0 0	19,5 0	11,3 0	17,5 0	10,6 0	15,5 0	9,90
		F35, ю., д. (до 16 лет) - 500 гр вес	м, см							27,0 0	14,5 0	25,0 0	13,7 0	23,0 0	13,0 0	21,0 0	12,3 0	19,0 0	11,6 0	17,0 0	10,9 0
Легкая атлетика - функциональные классы Т, F36																					
26	Легкая атлетика - бег 60 м	Т36, ручной хронометраж	с					9,1	9,8	9,7	10,2	10,3	10,6	11,0	11,2	11,5	11,7	12,1	12,3	12,7	13,0

		ТЗ6, автохронометраж	с			8,64	9,70	9,34	10,04	9,94	10,4 4	10,5 4	10,8 4	11,2 4	11,4 4	11,7 4	11,9 4	12,3 4	12,5 4	12,9 4	13,2 4
27	Легкая атлетика - бег 100 м	ТЗ6, ручной хронометраж	с					14,1	17,2	15,0	18,2	15,8	19,2	16,7	20,5	17,5	21,5	18,2	22,5	18,9	23,5
		ТЗ6, автохронометраж	с	12,8 4	15,44	13,44	16,34	14,34	17,44	15,2 4	18,4 4	16,0 4	19,4 4	16,9 4	20,7 4	17,7 4	21,7 4	18,4 2	22,7 4	19,1 4	23,7 4
28	Легкая атлетика - бег 200 м	ТЗ6, круг 400м, ручной хронометраж	с					29,2	36,0	31,2	38,0	33,2	40,0	36,2	43,0	39,2	46,0	42,2	49,0	45,2	52,0
		ТЗ6, круг 400м, автохронометраж	с	26,3 4	33,04	27,00	34,64	29,44	36,24	31,4 4	38,2 4	33,4 4	40,2 4	36,4 4	43,2 4	39,4 4	46,2 4	42,4 4	49,2 4	45,4 4	52,2 4
		ТЗ6, круг 200 м ручной хронометраж	с					29,7	36,5	31,7	38,5	33,7	40,5	36,7	43,5	39,7	46,5	42,7	49,5	45,7	52,5
		ТЗ6, круг 200 м автохронометраж	с	26,8 4	33,54	27,50	35,14	29,94	36,74	31,9 4	38,7 4	33,9 4	40,7 4	36,9 4	43,7 4	39,9 4	46,7 4	42,9 4	49,7 4	45,9 4	52,7 4
29	Легкая атлетика - бег 400 м	ТЗ6, круг 400м, ручной хронометраж	мин: с					1:06,0	1:29,0	1:12, 0	1:34, 0	1:17, 0	1:38, 0	1:23, 0	1:45, 0	1:30, 0	1:52, 0	1:37, 0	1:59, 0	1:45, 0	2:07, 0
		ТЗ6, круг 400м, автохронометраж	мин: с	0:58, 04	1:19.24	1:01,00	1:24,00	1:06,24	1:29,24	1:12, 24	1:34, 24	1:17, 24	1:38, 24	1:23, 24	1:45, 24	1:30, 24	1:52, 24	1:37, 24	1:59, 24	1:45, 24	2:07, 24
		ТЗ6, круг 200 м ручной хронометраж	мин: с					1:07,0	1:30,0	1:13, 0	1:35, 0	1:18, 0	1:39, 0	1:24, 0	1:46, 0	1:31, 0	1:53, 0	1:38, 0	2:00, 0	1:46, 0	2:08, 0
		ТЗ6, круг 200 м автохронометраж	мин: с	59,0 4	1:20.24	1:02,00	1:25,00	1:07,24	1:30,24	1:13, 24	1:35, 24	1:18, 24	1:39, 24	1:24, 24	1:46, 24	1:31, 24	1:53, 24	1:38, 24	2:00, 24	1:46, 24	2:08, 24
30	Легкая атлетика - бег 800 м	ТЗ6, круг 400м, ручной хронометраж	мин: с					2:38,0	4:25,0	2:48, 0	4:35, 0	2:58, 00	4:45, 0	3:08, 0	4:55, 0						

		Т36, круг 400м, автохронометраж	мин: с	2:18. 24	4:05,24	2:28,24	4:15,24	2:38,24	4:25,24	2:48, 24	4:35, 24	2:58, 24	4:45, 24	3:08, 24	4:55, 24						
		Т36, круг 200 м ручной хронометраж	мин: с					2:40,0	4:27,0	2:50, 0	4:37, 0	3:00, 0	4:47, 0	3:10, 0	4:57, 0						
		Т36, круг 200 м автохронометраж	мин: с	2:20, 24	4:07,24	2:30,24	4:17,24	2:40,24	4:27,24	2:50, 24	4:37, 24	3:00, 24	4:47, 24	3:10, 24	4:57, 24						
31	Легкая атлетика - бег 1500 м	Т36, круг 400 м автохронометраж	мин: с	4:50, 24		5:10,80		5:30,24		5:50, 24		6:02, 24		6:16, 24							
		Т36, круг 200 м, автохронометраж	мин: с	4:52, 24		5:12,80		5:32,24		5:52, 24		6:04, 24		6:18, 24							
32	Легкая атлетика - бег 3000 м	Т36, круг 200 м , автохронометраж	мин: с	10:2 0,00		11:00,0 0		11:40,0 0		12:4 0,00		14:0 0,00		15:2 0,00							
33	Легкая атлетика - бег 5000 м	Т36, круг 400 м, автохронометраж	мин: с	18:0 0,00		19:00,0 0		20:40,0 0		22:0 0,00		24:2 0,00		26:5 0,00							
34	Легкая атлетика - прыжки в длину	Т36	м, см	5,25	4,00	4,90	3,60	4,60	3,30	4,30	3,00	4,00	2,70	3,70	2,40	3,30	2,10	2,90	1,80	2,40	1,50
35	Легкая атлетика - толкание ядра	F36, м. - вес 4,0 кг	м, см	12,0 0		11,00		10,40		9,80		9,30		8,70							
		F36, ю. (до 18 лет) - вес 3,0 кг	м, см							10,8 0		10,3 0		9,70		7,50		6,50		5,50	
		F36, ж. - вес 3,0 кг	м, см		8,50		7,00		6,30		5,70		5,20		4,70						
		F36, д. (до 18 лет) - вес 2,0 кг	м, см								6,50		6,00		5,50		5,00		4,50		4,00

36	Легкая атлетика - метание диска	F36, м., ж. - вес 1,0 кг	м, см	32,0 0	18,50	30,00	16,50	27,50	15,00	25,0 0	14,0 0	22,0 0	13,0 0	19,0 0	12,0 0						
		F36, ю., д. (до 18 лет) - 750 гр вес	м, см							27,0 0	15,2 0	24,0 0	14,2 0	21,0 0	13,2 0	19,5 0	12,5 0	18,0 0	11,8 0	16,5 0	11,1 0
37	Легкая атлетика - метание копья	F36, м., ж. - вес 600 гр	м, см	29,5 0	17,00	28,00	15,50	25,50	14,00	24,0 0	13,0 0	22,5 0	12,2 0	21,0 0	11,5 0						
		F36, ю., д. (до 18 лет) - 500 гр вес	м, см							26,0 0	14,5 0	24,5 0	13,7 0	23,0 0	13,0 0	21,0 0	12,0 0	20,5 0	11,0 0	20,0 0	10,0 0
Легкая атлетика - функциональные классы Т, F37																					
38	Легкая атлетика - бег 60 м	T37, ручной хронометраж	с					8,6	9,5	9,2	9,9	9,7	10,3	10,3	10,9	10,8	11,4	11,3	11,9	12,0	12,6
		T37, автохронометраж	с			8,24	9,24	8,84	9,74	9,44	10,1 4	9,94	10,5 4	10,5 4	11,1 4	11,0 4	11,6 4	11,5 4	12,1 4	12,2 4	12,8 4
39	Легкая атлетика - бег 100 м	T37, ручной хронометраж	с					13,3	16,0	14,0	17,0	14,7	18,0	15,6	19,0	16,6	21,0	17,6	23,0	18,6	24,0
		T37, автохронометраж	с	11,9 4	14,64	12,60	15,24	13,54	16,24	14,2 4	17,2 4	14,9 4	18,1 4	15,8 4	19,2 4	16,8 4	21,2 4	17,8 4	23,2 4	18,8 4	24,2 4
40	Легкая атлетика - бег 200 м	T37, круг 400м, ручной хронометраж	с					27,6	34,0	29,4	36,0	30,2	38,0	32,2	40,0	35,2	42,0	38,2	45,0	41,2	48,0
		T37, круг 400м, автохронометраж	с	25,2 4	30,84	26,54	32,24	27,84	34,24	29,6 4	36,2 4	30,4 4	38,2 4	32,4 4	40,2 4	35,4 4	42,2 4	38,4 4	45,2 4	41,4 4	48,2 4
		T37, круг 200 м ручной хронометраж	с					28,1	34,5	29,9	36,5	30,7	38,5	32,7	40,5	35,7	42,5	38,7	45,5	41,7	48,5

		Т37, круг 200 м автохронометраж	с	25,7 4	31,34	27,04	32,74	28,34	34,74	30,1 4	36,7 4	30,9 4	38,7 4	32,9 4	40,7 4	35,9 4	42,7 4	38,9 4	45,7 4	41,9 4	48,7 4
41	Легкая атлетика - бег 400 м	Т37, круг 400м, ручной хронометраж	мин: с					1:04,0	1:19,0	1:10, 0	1:25, 0	1:16, 0	1:31, 0	1:22, 0	1:36, 0	1:30, 0	1:42, 0	1:38, 0	1:50, 0	1:46, 0	1:58, 0
		Т37, круг 400м, автохронометраж	мин: с	0:55, 84	1:08,24	58,84	1:14,24	1:04,24	1:19,24	1:10, 24	1:25, 24	1:16, 24	1:31, 24	1:22, 24	1:36, 24	1:30, 24	1:42, 24	1:38, 24	1:50, 24	1:46, 24	1:58, 24
		Т37, круг 200 м ручной хронометраж	мин: с					1:05,0	1:20,0	1:11, 0	1:26, 0	1:17, 0	1:32, 0	1:23, 0	1:37, 0	1:31, 0	1:43, 0	1:39, 0	1:51, 0	1:47, 0	1:59, 0
		Т37, круг 200 м автохронометраж	мин: с	0:56, 84	1:09,24	0:59,84	1:15,24	1:05,24	1:20,24	1:11, 24	1:26, 24	1:17, 24	1:32, 24	1:23, 24	1:37, 24	1:31, 24	1:43, 24	1:39, 24	1:51, 24	1:47, 24	1:59, 24
42	Легкая атлетика - бег 800 м	Т37, круг 400м, ручной хронометраж	мин: с					2:30,0	3:02,0	2:40, 0	3:12, 0	2:50, 0	3:22, 0	3:00, 0	3:32, 0						
		Т37, круг 400м, автохронометраж	мин: с	2:12, 24	2:42,24	2:20,24	2:52,24	2:30,24	3:02,24	2:40, 24	3:12, 24	2:50, 24	3:22, 24	3:00, 24	3:32, 24						
		Т37, круг 200 м ручной хронометраж	мин: с					2:32,0	3:04,0	2:42, 0	3:14, 0	2:52, 0	3:24, 0	3:02, 0	3:34, 0						
		Т37, круг 200 м автохронометраж	мин: с	2:14, 24	2:44,24	2:22,24	2:54,24	2:32,24	3:04,24	2:42, 24	3:14, 24	2:52, 24	3:23, 24	3:02, 24	3:33, 24						
43	Легкая атлетика - бег 1500 м	Т37, круг 400 м автохронометраж	мин: с	4:35, 00		4:50,00		5:05,00		5:18, 00		5:33, 00		5:50, 00							
		Т37, круг 200 м автохронометраж	мин: с	4:37, 00		4:52,00		5:07,00		5:20, 00		5:35, 00		5:52, 00							

44	Легкая атлетика - бег 3000 м	Т37, круг 200 м	мин: с	10:00,00		10:40,00		11:20,00		12:20,00		13:40,00		15:00,00							
45	Легкая атлетика - бег 5000 м	Т37	мин: с	17:20,00		18:40,00		20:20,00		21:50,00		24:20,00		26:50,00							
46	Легкая атлетика - прыжки в длину	Т37	м, см	5,70	4,20	5,20	3,80	4,80	3,50	4,40	3,20	4,00	2,90	3,70	2,60	3,40	2,30	3,00	2,00	2,50	1,70
47	Легкая атлетика - толкание ядра	F37, м. - вес 5,0 кг	м, см	12,60		11,50		10,50		9,80		9,10		8,40							
		F37, ю. (до 18 лет) - вес 4,0 кг	м, см							10,80		10,10		9,40		8,60		7,80		7,00	
		F37, ж. - вес 3,0 кг	м, см		9,70		8,50		7,70		7,10		6,50		5,90						
		F37, д. (до 18 лет) - 2,0 кг	м, см								7,90		7,30		6,70		6,10		5,50		4,90
48	Легкая атлетика - метание диска	F37, м., ж., ю., д. (до 18 лет) - вес 1,0 кг	м, см	45,00	24,50	42,00	22,50	39,00	20,50	36,00	18,50	33,00	17,00	30,00	15,50	27,00	14,00	24,00	12,50	21,00	11,00
49	Легкая атлетика - метание копья	F37, м., ж., ю., д. (до 18 лет) - вес 600 гр	м, см	44,00	25,00	39,00	23,00	35,00	21,50	32,00	20,00	29,00	18,50	26,00	17,00	23,00	15,50	21,00	14,00	18,00	12,50
Легкая атлетика - функциональные классы Т, F38																					
50	Легкая атлетика - бег 60 м	Т38, ручной хронометраж	с					8,0	8,7	8,5	9,2	9,0	9,7	9,5	10,2	10,2	10,9	11,0	11,5	11,8	12,1
		Т38, автохронометраж	с			7,84	8,44	8,24	8,94	8,74	9,44	9,24	9,94	9,74	10,44	10,44	11,14	11,24	11,74	12,04	12,34

51	Легкая атлетика - бег 100 м	Т38, ручной хронометраж	с					12,3	14,9	12,8	15,7	13,3	16,3	13,8	17,0	14,3	17,8	14,9	18,6	15,5	19,4
		Т38, автохронометраж	с	11,5 4	13,54	12,04	14,34	12,54	15,14	13,0 4	15,9 4	13,5 4	16,5 4	14,0 4	17,2 4	14,5 4	18,0 4	15,1 4	18,8 4	15,7 4	19,6 4
52	Легкая атлетика - бег 200 м	Т38, круг 400м, ручной хронометраж	с					25,5	30,8	26,5	31,8	27,5	32,8	28,5	33,8	30,5	35,0	32,5	36,5	34,5	38,5
		Т38, круг 400м, автохронометраж	с	23,7 4	28,74	24,74	30,04	25,74	31,04	26,7 4	32,0 4	27,7 4	33,0 4	28,7 4	34,0 4	30,7 4	35,2 4	32,7 4	36,7 4	34,7 4	38,7 4
		Т38, круг 200 м ручной хронометраж	с					26,0	31,3	27,0 0	32,3	28,0 0	33,3	29,0	34,3	31,0 0	35,5	33,0	36,0	35,0	39,0
		Т38, круг 200 м автохронометраж	с	24,2 4	29,24	25,24	30,54	26,24	31,54	27,2 4	32,5 4	28,2 4	33,5 4	29,2 4	34,5 4	31,2 4	35,7 4	33,2 4	37,2 4	35,2 4	39,2 4
53	Легкая атлетика - бег 400 м	Т38, круг 400м, ручной хронометраж	мин: с					0:59,0	1:16,0	1:03,0	1:20,0	1:07,0	1:25,0	1:11,0	1:30,0	1:16,0	1:35,0	1:21,0	1:40,0	1:26,0	1:45,0
		Т38, круг 400м, автохронометраж	мин: с	0:53,54	1:06,64	0:55,54	1:12,24	0:59,24	1:16,24	1:03,24	1:20,24	1:07,24	1:25,24	1:11,24	1:30,24	1:16,24	1:35,24	1:21,24	1:40,24	1:26,24	1:45,24
		Т38, круг 200 м ручной хронометраж	мин: с					1:00,0	1:17,0	1:04,0	1:21,0	1:08,0	1:26,0	1:12,0	1:31,0	1:17,0	1:36,0	1:22,0	1:41,0	1:27,0	1:46,0
		Т38, круг 200 м автохронометраж	мин: с	0:54,54	1:07,64	0:56,54	1:13,24	1:00,24	1:17,24	1:04,24	1:21,24	1:08,24	1:26,24	1:12,24	1:31,24	1:17,24	1:36,24	1:22,24	1:41,24	1:27,24	1:46,24
54	Легкая атлетика - бег 800 м	Т38, круг 400м, ручной хронометраж	мин: с					2:14,0	2:50,0	2:20,0	3:00,0	2:26,0	3:10,0	2:32,0	3:20,0	2:39,0	3:30,0	2:46,0	3:40,0	2:53,0	3:50,0

		Т38, круг 400м, автохронометраж	мин: с	2:04, 24	2:34,24	2:08,24	2:42,24	2:14,24	2:50,24	2:20, 24	3:00, 24	2:26, 24	3:10, 24	2:32, 24	3:20, 24	2:39, 24	3:30, 24	2:46, 24	3:40, 24	2:53, 24	3:50, 24
		Т38, круг 200 м ручной хронометраж	мин: с					2:16,0	2:52,0	2:22, 0	3:02, 0	2:28, 0	3:12, 0	2:34, 0	3:22, 0	2:41, 0	3:31, 0	2:48, 0	3:42, 0	2:55, 0	3:52, 0
		Т38, круг 200 м автохронометраж	мин: с	2:06, 24	2:36,24	2:10,24	2:44,24	2:16,24	2:52,24	2:22, 24	3:02, 24	2:28, 24	3:12, 24	2:34, 24	3:22, 24	2:41, 24	3:31, 24	2:48, 24	3:42, 24	2:55, 24	3:52, 24
55	Легкая атлетика - бег 1500 м	Т38, круг 400м, ручной хронометраж	мин: с					4:55,0		5:05, 0		5:15, 0		5:25, 0							
		Т38, круг 400м, автохронометраж	мин: с	4:30, 00		4:40,00		4:55,00		5:05, 00		5:15, 00		5:25, 00							
		Т38, круг 200 м автохронометраж	мин: с	4:32, 00		4:42,00		4:57,00		5:07, 00		5:17, 00		5:27, 00							
56	Легкая атлетика - бег 3000 м	Т38, круг 200 м автохронометраж	мин: с			10:20,0 0		11:00,0 0		12:0 0,00		13:2 0,00		14:4 0,00							
57	Легкая атлетика - бег 5000 м	Т38, круг 400 м автохронометраж	мин: с			18:10,0 0		19:50,0 0		21:1 0,00		23:4 0,00		26:0 0,00							
58	Легкая атлетика - прыжки в длину	Т38	м, см	5,80	4,40	5,30	4,10	5,00	3,80	4,70	3,50	4,40	3,20	4,10	2,90	3,80	2,60	3,50	2,30	3,20	2,00
59	Легкая атлетика - толкание ядра	F38, м. - вес 5,0 кг	м, см	12,0 0		11,00		10,00		9,30		8,60		7,90							
		F38, ю. (до 18 лет) - вес 4,0 кг	м, см							10,3 0		9,60		8,90		7,90		7,20		6,50	
		F38, ж. - вес 3,0 кг	м, см		9,50		8,30		7,50		6,90		6,30		5,70						

		F38, д. (до 18 лет) - вес 3,0 кг	м, см							7,50		6,90		6,30		5,60		5,00		4,40	
60	Легкая атлетика - метание диска	F38, м., ю. (до 18 лет) - вес 1,5 кг	м, см	39,0 0		36,00		33,00		30,5 0		29,0 0		27,0 0		25,0 0		23,0 0		21,0 0	
		F38, ж., д. (до 18 лет) - вес 1,0 кг	м, см		22,50		20,50		19,50		18,5 0		17,5 0		16,5 0		15,5 0		14,5 0		13,0 0
61	Легкая атлетика - метание копья	F38, м. - вес 800 гр	м, см	41,0 0		38,00		35,00		32,0 0		29,0 0		26,0 0							
		F38, ю. (до 18 лет) - вес 700 гр	м, см							34,0 0		31,0 0		28,0 0		24,0 0		20,0 0		16,0 0	
		F38, ж., д. (до 18 лет) - вес 600 гр	м, см		23,50		21,50		20,00		18,5 0		17,0 0		15,5 0		14,5 0		13,5 0		12,5 0
Легкая атлетика - функциональный класс F40																					
62	Легкая атлетика - толкание ядра	F40, м. - вес 4,0 кг	м, см	9,30		8,50		7,50		7,00		6,50		6,00							
		F40, ю. (до 18 лет) - вес 3,0 кг	м, см							7,70		7,20		6,70		6,20		5,70		5,20	
		F40, ж. - вес 3,0 кг	м, см		7,00		6,50		5,40		4,30		3,80		3,30						
		F40, д. (до 18 лет) - вес 2,0 кг	м, см								4,80		4,30		3,80		3,30		2,80		2,30
63	Легкая атлетика - метание диска	F40, м., ю. (до 18 лет) - вес 1,0 кг	м, см	19,0 0		17,50		16,00		14,5 0		13,5 0		12,5 0		11,5 0		11,0 0		10,5 0	

		F40, ж., д. (до 18 лет) - вес 750 гр	м, см		17,50		16,00		14,50		13,6 0		12,8 0		11,9 0		11,0 0		10,1 0		9,30
64	Легкая атлетика - метание копья	F40, м. - вес 600 гр	м, см	28,5 0		27,00		25,00		23,0 0		21,0 0		19,5 0							
		F40, ю. (до 18 лет) - вес 500 гр	м, см							25,0 0		23,0 0		21,5 0		17,0 0		15,5 0		14,0 0	
		F40, ж., д. (до 18 лет) - вес 400 гр	м, см		18,50		16,00		14,50		13,6 0		12,8 0		12,0 0		11,2 0		10,4 0		9,60
Легкая атлетика - функциональный класс F41																					
65	Легкая атлетика - толкание ядра	F41, м. - вес 4,0 кг	м, см	11,0 0		10,30		9,60		8,60		7,60		6,60							
		F41, ю. (до 18 лет) - вес 3,0 кг	м, см							9,10		8,10		7,10		6,10		5,10		4,10	
		F41, ж. - вес 3,0 кг	м, см		7,50		6,80		6,10		5,40		4,70		4,00						
		F41, д. (до 18 лет) - вес 2,0 кг	м, см								5,90		5,20		4,50		4,00		3,50		3,00
66	Легкая атлетика - метание диска	F41, м., ю. (до 18 лет) - вес 1,0 кг	м, см	30,5 0		28,00		26,00		24,0 0		22,0 0		20,0 0		18,0 0		16,0 0		14,0 0	
		F41, ж., д. (до 18 лет) - вес 750 гр	м, см		20,50		18,00		16,50		15,6 0		14,6 0		13,6 0		12,6 0		11,6 0		10,6 0
67	Легкая атлетика - метание копья	F41, м. - вес 600 гр	м, см	36,0 0		33,00		30,00		27,0 0		24,0 0		21,0 0							

		F41, ю. (до 18 лет) - 500 гр	м, см							29,0 0		26,0 0		23,0 0		20,0 0		17,0 0		14,0 0	
		F41, ж., д. (до 18 лет) - вес 400 гр	м, см		18,50		17,00		15,50		14,0 0		13,0 0		12,0 0		11,0 0		10,0 0		9,00
Легкая атлетика - функциональные классы Т, F42																					
68	Легкая атлетика - бег 60 м	T42, ручной хронометраж	с					8,9	10,2	9,3	10,6	9,8	11,1	10,4	11,7	11,0	12,3	11,6	12,9	12,2	13,5
		T42, автохронометраж	с			8,74	10,14	9,14	10,44	9,54	10,8 4	10,0 4	11,3 4	10,6 4	11,9 4	11,2 4	12,5 4	11,8 4	13,1 4	12,4 4	13,7 4
69	Легкая атлетика - бег 100 м	T42, ручной хронометраж	с					14,5	22,6	15,5	24,2	16,7	27,0	17,9	30,0	20,0	33,0	24,0	36,0	26,0	40,0
		T42, автохронометраж	с	12,7 4	18,24	13,74	20,04	14,74	22,84	15,7 4	24,4 4	16,9 4	27,2 4	18,1 4	30,2 4	20,2 4	33,2 4	24,2 4	36,2 4	26,2 4	40,2 4
70	Легкая атлетика - бег 200 м	T42, круг 400м, ручной хронометраж	мин: с					0:29,7	0:48,2	0:31, 7	0:51, 6	0:33, 7	0:55, 5	0:35, 7	0:59, 0	0:38, 7	1:03, 0	0:41, 7	1:07, 0	0:44, 7	1:12, 0
		T42, круг 400м, автохронометраж	мин: с	0:26, 44	0:43,24	0:27,94	0:45,24	0:29,94	0:48,44	0:31, 94	0:51, 84	0:33, 94	0:55, 74	0:35, 94	0:59, 24	0:38, 94	1:03, 24	0:41, 94	1:07, 24	0:44, 94	1:12, 24
		T42, круг 200 м ручной хронометраж	мин: с					0:30,2	0:48,7	0:32, 2	0:52, 1	0:34, 2	0:56, 0	0:36, 2	0:59, 5	0:39, 2	1:03, 5	0:42, 2	1:07, 5	0:45, 2	1:12, 5
		T42, круг 200 м автохронометраж	мин: с	0:27, 14	0:43,74	0:28,44	0:45,74	0:30,44	0:48,94	0:32, 44	0:52, 34	0:34, 44	0:56, 24	0:36, 44	0:59, 74	0:39, 44	1:03, 74	0:42, 44	1:07, 74	0:45, 44	1:12, 74
71	Легкая атлетика - бег 400 м	T42, круг 400м, ручной хронометраж	мин: с					1:12,0		1:16, 0		1:24, 0		1:30, 0							

		Т42, круг 400м, автохронометраж	мин: с	1:04, 24		1:08,24		1:12,24		1:16, 24		1:24, 24		1:30, 24							
		Т42, круг 200 м ручной хронометраж	мин: с					1:13,0		1:17, 0		1:25, 0		1:31, 0							
		Т42, круг 200 м автохронометраж	мин: с	1:05, 24		1:09,24		1:13,24		1:17, 24		1:25, 24		1:31, 24							
72	Легкая атлетика - прыжки в высоту	Т42	м, см	1,75		1,60		1,45		1,30		1,15		1,00		0,90		0,80		0,70	
73	Легкая атлетика - прыжки в длину	Т42	м, см	5,70	3,50	4,80	3,10	4,40	2,80	4,00	2,50	3,60	2,20	3,20	1,90	2,80	1,70	2,40	1,50	2,00	1,30
74	Легкая атлетика - толкание ядра	F42, м. - вес 6,0 кг	м, см	13,0 0		12,00		11,20		10,2 0		9,20		8,20							
		F42, ю. (до 18 лет) - вес 5,0 кг	м, см							11,2 0		10,2 0		9,20		8,20		7,20		6,20	
		F42, ж. - вес 4,0 кг	м, см		8,00		7,00		6,30		5,90		5,50		5,10						
		F42, д. (до 18 лет) - вес 3,0 кг	м, см								6,60		6,20		5,80		5,50		5,20		4,90
75	Легкая атлетика - метание диска	F42, м. - вес 1,5 кг	м, см	40,0 0		37,00		34,00		29,0 0		26,5 0		24,0 0							
		F42, ю. (до 18 лет) - вес 1,0 кг	м, см							31,0 0		28,5 0		26,0 0		23,5 0		21,0 0		18,5 0	
		F42, ж., д. (до 18 лет) - вес 1,0 кг	м, см		24,00		22,50		21,00		19,7 0		18,5 0		17,2 0		16,0 0		14,7 0		13,4 0
76	Легкая атлетика - метание копья	F42, м. - вес 800 гр.	м, см	42,0 0		38,00		34,00		30,0 0		26,0 0		22,0 0							

		F42, ю. (до 18 лет) - вес 700 гр	м, см							32,0 0		28,0 0		24,0 0		21,0 0		18,0 0		15,0 0	
		F42, ж. - вес 600 гр.	м, см		22,00		20,50		19,50		18,5 0		17,5 0		16,5 0						
		F42, д. (до 18 лет) - вес 500 гр.	м, см							19,5 0		18,5 0		17,5 0		16,5 0		15,5 0		14,0 0	
Легкая атлетика - функциональный класс Т, F43																					
77	Легкая атлетика - бег 60 м	T43, ручной хронометраж	с					8,6	10,0	9,0	10,4	9,5	10,8	10,1	11,3	10,7	12,0	11,3	12,6	12,0	13,3
		T43, автохронометраж	с			8,44	9,94	8,84	10,24	9,24	10,6 4	9,74	11,0 4	10,3 4	11,5 4	10,9 4	12,2 4	11,5 4	12,8 4	12,2 4	13,5 4
78	Легкая атлетика - бег 100 м	T43, ручной хронометраж	с					14,3	17,8	15,3	19,3	16,3	20,8	17,3	22,3	18,8	23,8	20,3	25,3	21,8	26,8
		T43, автохронометраж	с	11,3 0	15,04	13,54	16,54	14,54	18,04	15,5 4	19,5 4	16,5 4	21,0 4	17,5 4	22,5 4	19,0 4	24,0 4	20,5 4	25,5 4	22,0 4	27,0 4
79	Легкая атлетика - бег 200 м	T43, круг 400м ручной хронометраж	мин: с					0:27,0	0:40,0	0:29, 5	0:43, 0	0:32, 0	0:46, 0	0:34, 5	0:50, 0	0:37, 0	0:54, 0	0:40, 0	0:58, 0	0:43, 0	1:02, 0
		T43, круг 400м автохронометраж	мин: с	0:24, 24	0:34,24	0:25,44	0:37,24	0:27,24	0:40,24	0:29, 74	0:43, 24	0:32, 24	0:46, 24	0:34, 74	0:50, 24	0:37, 24	0:54, 24	0:40, 24	0:58, 24	0:43, 24	1:02, 24
		T43, круг 200 м ручной хронометраж	мин: с					0:27,5	0:40,5	0:30, 0	0:43, 5	0:32, 5	0:46, 5	0:35, 0	0:52, 5	0:38, 5	0:54, 5	0:40, 5	0:58, 5	0:43, 5	1:02, 5
		T43, круг 200 м автохронометраж	мин: с	0:24, 74	0:34,74	0:25,94	0:37,74	0:27,74	0:40,74	0:30, 24	0:43, 74	0:32, 74	0:46, 74	0:35, 24	0:52, 74	0:38, 74	0:54, 74	0:40, 74	0:58, 74	0:43, 74	1:02, 74

80	Легкая атлетика - бег 400 м	Т43, круг 400м ручной хронометраж	мин: с					1:06,0	1:30,0	1:10, 2	1:35, 0	1:16, 0	1:40, 0	1:22, 0	1:45, 0						
		Т43, круг 400м автохронометраж	мин: с	0:54, 24	1:20,24	1:00,24	1:25,24	1:06,24	1:30,24	1:10, 44	1:35, 24	1:16, 24	1:40, 24	1:22, 24	1:45, 24						
		Т43, круг 200 м ручной хронометраж	мин: с					1:07,0	1:31,0	1:11, 2	1:36, 0	1:17, 0	1:41, 0	1:23, 0	1:46, 0						
		Т43, круг 200 м автохронометраж	мин: с	0:55, 24	1:21,24	1:01,24	1:26,24	1:07,24	1:31,24	1:11, 44	1:36, 24	1:17, 24	1:41, 24	1:23, 24	1:46, 24						
81	Легкая атлетика - прыжки в длину	Т43	м, см	5,40	4,00	4,80	3,60	4,40	3,30	4,00	3,00	3,60	2,70	3,20	2,40	2,80	2,10	2,40	1,80	2,00	1,60
82	Легкая атлетика - толкание ядра	F43, м.- вес 6,0 кг	м, см	12,9 0		11,90		11,20		10,7 0		10,2 0		9,90							
		F43, ю. (до 18 лет) - вес 5,0 кг	м, см							11,2 0		10,7 0		10,2 0		9,20		8,20		7,20	
		F43, ж. - вес 4,0 кг	м, см		9,40		8,20		7,50		7,00		6,60		6,20						
		F43, д. (до 18 лет) - вес 3,0 кг	м, см								7,70		7,20		6,70		6,20		5,70		5,20
83	Легкая атлетика - метание диска	F43, м. - вес 1,5 кг	м, см	48,5 0		44,50		40,50		37,5 0		34,5 0		31,5 0							
		F43, ю. (до 18 лет) - вес 1,0 кг	м, см							39,5 0		36,5 0		33,5 0		30,5 0		27,5 0		24,5 0	
		F43, ж., д. (до 18 лет) - вес 1,0 кг	м, см		28,50		26,50		24,50		22,5 0		20,5 0		19,5 0		18,0 0		17,0 0		16,0 0

84	Легкая атлетика - метание копья	F43, м. - вес 800 гр	м, см	48,5 0		44,50		40,50		35,5 0		32,5 0		29,5 0							
		F43, ю. (до 18 лет) - вес 700 гр	м, см							37,0 0		34,5 0		31,5 0		28,5 0		25,5 0		22,5 0	
		F43, ж. - вес 600 гр	м, см		26,00		23,50		21,50		20,0 0		18,5 0		17,0 0						
		F43, д. (до 18 лет) - вес 500 гр	м, см							21,5 0		20,0 0		18,5 0		16,5 0		14,5 0		12,5 0	
Легкая атлетика - функциональные классы Т, F44																					
85	Легкая атлетика - бег 60 м	T44, ручной хронометраж	с					8,1	9,8	8,4	10,2	8,9	10,6	9,5	11,1	10,1	11,6	10,7	12,1	11,3	13,2
		T44, автохронометраж	с			7,84	9,24	8,34	10,04	8,64	10,4 4	9,14	10,8 4	9,74	11,3 4	10,3 4	11,8 4	10,9 4	12,3 4	11,5 4	13,4 4
86	Легкая атлетика - бег 100 м	T44, ручной хронометраж	с					13,0	15,6	13,6	16,2	14,2	17,0	14,8	17,8	15,8	18,8	16,8	19,8	17,8	21,0
		T44, автохронометраж	с	11,3 4	14,24	12,54	15,24	13,24	15,84	13,8 4	16,4 4	14,4 4	17,2 4	15,0 4	18,0 4	16,0 4	19,0 4	17,0 4	20,0 4	18,0 4	21,2 4
87	Легкая атлетика - бег 200 м	T44, круг 400м, ручной хронометраж	с					26,0	33,4	28,0	35,4	30,0	37,4	32,5	39,4	35,0	41,4	38,0	43,4	41,0	46,4
		T44, круг 400м, автохронометраж	с	23,5 4	29,64	24,74	31,64	26,24	33,64	28,2 4	35,6 4	30,2 4	37,6 4	32,7 4	39,6 4	35,2 4	41,6 4	38,2 4	43,6 4	41,2 4	46,6 4
		T44, круг 200 м ручной хронометраж	с					26,5	33,9	28,5	35,9	30,5	37,9	33,0	39,9	35,5	41,9	38,5	43,9	41,5	46,9
		T44, круг 200 м автохронометраж	с	24,0 4	30,14	25,24	32,14	26,74	34,14	28,7 4	36,1 4	30,7 4	38,1 4	33,2 4	40,1 4	35,7 4	42,1 4	38,7 4	44,1 4	41,7 4	47,1 4

88	Легкая атлетика - бег 400 м	Т44, круг 400м, ручной хронометраж	мин: с					1:03,0	1:15,0	1:08, 0	1:20, 0	1:13, 0	1:25, 0	1:18, 0	1:30, 0	1:23, 0	1:37, 0	1:28, 0	1:44, 0	1:33, 0	1:51, 0
		Т44, круг 400м, автохронометраж	мин: с	0:56, 04	1:06,24	0:58,04	1:10,24	1:03,24	1:15,24	1:08, 24	1:20, 24	1:13, 24	1:25, 24	1:18, 24	1:30, 24	1:23, 24	1:37, 24	1:28, 24	1:44, 24	1:33, 24	1:51, 24
		Т44, круг 200 м ручной хронометраж	мин: с					1:04,0	1:16,0	1:09, 0	1:21, 0	1:14, 0	1:26, 0	1:19, 0	1:31, 0	1:24, 0	1:38, 0	1:29, 0	1:45, 0	1:34, 0	1:52, 0
		Т44, круг 200 м автохронометраж	мин: с	0:57, 04	1:07,24	0:59,04	1:11,24	1:04,24	1:16,24	1:09, 24	1:21, 24	1:14, 24	1:26, 24	1:19, 24	1:31, 24	1:24, 24	1:38, 24	1:29, 24	1:45, 24	1:34, 24	1:52, 24
89	Легкая атлетика - бег 800 м	Т44, круг 400м, ручной хронометраж	мин: с					2:32,0	2:55,0	2:44, 0	3:06, 0	2:56, 0	3:17, 0	3:08, 0	3:28, 0						
		Т44, круг 400м, автохронометраж	мин: с	2:10, 24	2:33,24	2:20,24	2:44,24	2:32,24	2:55,24	2:44, 24	3:06, 24	2:56, 24	3:17, 24	3:08, 24	3:28, 24						
		Т44, круг 200 м ручной хронометраж	мин: с					2:34,0	2:57,0	2:46, 0	3:08, 0	2:58, 0	3:19, 0	3:10, 0	3:30, 0						
		Т44, круг 200 м автохронометраж	мин: с	2:12, 24	2:35,24	2:22,24	2:46,24	2:34,24	2:57,24	2:46, 24	3:08, 24	2:58, 24	3:19, 24	3:10, 24	3:30, 24						
90	Легкая атлетика - бег 1500 м	Т44, круг 400 м автохронометраж	мин: с			4:42,24		4:50,24		5:02, 24		5:15, 24		5:40, 24							
		Т44, круг 200 м автохронометраж	мин: с			4:44,24		4:52,24		5:04, 24		5:17, 24		5:42, 24							
91	Легкая атлетика - бег 3000 м	Т44, круг 200 м автохронометраж	мин: с			10:25,0		11:05,0		12:0 5,0		13:2 5,0		14:4 5,0							

92	Легкая атлетика - бег 5000 м	T44, круг 400 м автохронометраж	мин: с			18:00,0		19:00,0		22:00,0		25:00,0		28:00,0							
93	Легкая атлетика - пятиборье	T, F44	Очки			3465		3300		3200		3100		3000							
94	Легкая атлетика - прыжки в высоту	T44	м, см	1,85		1,70		1,50		1,30		1,25		1,15		1,05		0,95		0,80	
95	Легкая атлетика - прыжки в длину	T44	м, см	6,50	4,50	6,00	4,00	5,50	3,70	5,00	3,40	4,50	3,10	4,00	2,70	3,50	2,40	3,00	2,00	2,50	1,60
96	Легкая атлетика - толкание ядра	F44, м.- вес 6,0 кг	м, см	13,50		12,50		11,50		11,00		10,50		10,00							
		F44, ю. (до 18 лет) - вес 5,0 кг	м, см							11,50		11,00		10,50		9,50		8,50		7,50	
		F44, ж. - вес 4,0 кг	м, см		9,70		8,50		7,80		7,30		6,90		6,50						
		F44, д. (до 18 лет) - вес 3,0 кг	м, см								8,00		7,50		7,00		6,50		6,00		5,50
97	Легкая атлетика - метание диска	F44, м. - вес 1,5 кг	м, см	49,00		45,00		41,00		38,00		35,00		32,00							
		F44, ю. (до 18 лет) - вес 1,0 кг	м, см							40,00		37,00		34,00		31,00		28,00		25,00	
		F44, ж., д. (до 18 лет) - вес 1,0 кг	м, см		30,00		28,00		26,00		23,00		21,50		20,00		18,50		17,50		16,50
98	Легкая атлетика - метание копья	F44, м. - вес 800 гр	м, см	49,00		45,00		41,00		36,00		33,00		30,00							
		F44, ю. (до 18 лет) - вес 700 гр	м, см							38,00		35,00		32,00		29,00		26,00		23,00	

		F44, ж. - вес 600 гр	м, см		26,50		24,00		22,00		20,5 0		19,0 0		17,5 0						
		F44, д. (до 18 лет) - вес 500 гр	м, см								22,0 0		20,5 0		19,0 0		17,0 0		15,0 0		13,0 0
Легкая атлетика - функциональные классы Т 45																					
99	Легкая атлетика - бег 60 м	T45, ручной хронометраж	с					8,0	8,4	8,4	8,8	8,8	9,2	9,3	9,7	9,8	10,2	10,4	10,8	11,0	11,4
		T45, автохронометраж	с			7,74	8,34	8,24	8,64	8,64	9,04	9,04	9,44	9,54	9,94	10,0 4	10,4 4	10,6 4	11,0 4	11,2 4	11,6 4
100	Легкая атлетика - бег 100 м	T45, ручной хронометраж	с					12,5	14,8	13,0	15,4	13,5	16,0	14,0	16,7	14,7	17,3	15,3	18,0	15,9	18,7
		T45, автохронометраж	с	11,5 4	13,44	12,14	14,24	12,74	15,04	13,2 4	15,6 4	13,7 4	16,2 4	14,2 4	16,9 4	14,9 4	17,5 4	15,5 4	18,2 4	16,1 4	18,9 4
101	Легкая атлетика - бег 200 м	T45, круг 400м, ручной хронометраж	с					25,2	30,3	25,9	31,4	26,7	32,4	27,7	33,4	28,7	34,6	30,1	35,8	31,4	37,0
		T45, круг 400м, автохронометраж	с	23,4 4	27,54	24,24	29,54	25,44	30,54	26,1 4	31,6 4	26,9 4	32,6 4	27,9 4	33,6 4	28,9 4	34,8 4	30,3 4	36,0 4	31,6 4	37,2 4
		T45, круг 200 м ручной хронометраж	с					25,7	30,8	26,4	31,9	27,2	32,9	28,2	33,9	29,2	35,1	30,6	36,3	31,9	37,5
		T45, круг 200 м автохронометраж	с	23,9 4	28,04	24,74	30,04	25,94	31,04	26,6 4	32,1 4	27,4 4	33,1 4	28,4 4	34,1 4	29,4 4	35,3 4	30,8 4	36,5 4	32,1 4	37,7 4
102	Легкая атлетика - бег 400 м	T45, круг 400м, ручной хронометраж	мин: с					0:58,0	1:09,0	1:04, 0	1:14, 0	1:09, 0	1:19, 0	1:14, 0	1:25, 0	1:19, 0	1:30, 0	1:24, 0	1:35, 0	1:30, 0	1:40, 0
		T45, круг 400м, автохронометраж	мин: с	0:51, 44	1:01,24	0:54,44	1:03,24	0:58,24	1:09,24	1:04, 24	1:14, 24	1:09, 24	1:19, 24	1:14, 24	1:25, 24	1:19, 24	1:30, 24	1:24, 24	1:35, 24	1:30, 24	1:40, 24

		Т45, круг 200 м ручной хронометраж	мин: с					0:59,0	1:10,0	1:05, 0	1:15, 0	1:10, 0	1:20, 0	1:15, 0	1:26, 0	1:20, 0	1:31, 0	1:25, 0	1:36, 0	1:31, 0	1:41, 0
		Т45, круг 200 м автохронометраж	мин: с	0:52, 44	1:02,24	0:55,44	1:04,24	0:59,24	1:10,24	1:05, 24	1:15, 24	1:10, 24	1:20, 24	1:15, 24	1:26, 24	1:20, 24	1:31, 24	1:25, 24	1:36, 24	1:31, 24	1:41, 24
103	Легкая атлетика - бег 800 м	Т45, круг 400м, ручной хронометраж	мин: с					2:10,0		2:16, 0		2:22, 0		2:28, 0		2:34, 0		2:44, 0		2:56, 0	
		Т45, круг 400м, автохронометраж	мин: с	2:00, 24		2:04,24		2:10,24		2:16, 24		2:22, 24		2:28, 24		2:34, 24		2:44, 24		2:56, 24	
		Т45, круг 200 м ручной хронометраж	мин: с					2:12,0		2:18, 0		2:24, 0		2:30, 0		2:36, 0		2:46, 0		2:58, 0	
		Т45, круг 200 м автохронометраж	мин: с	2:02, 24		2:06,24		2:12,24		2:18, 24		2:24, 24		2:30, 24		2:36, 24		2:46, 24		2:58, 24	
104	Легкая атлетика - бег 1500 м	Т45, круг 400 м автохронометраж	мин: с	4:18, 00		4:26,00		4:34,00		4:42, 00		4:50, 00		5:08, 00		5:16, 00		5:26, 00		5:36, 00	
		Т45, круг 200 м автохронометраж	мин: с	4:20, 00		4:28,00		4:36,00		4:44, 00		4:52, 00		5:10, 00		5:18, 00		5:28, 00		5:38, 00	
105	Легкая атлетика - бег 3000 м	Т45, круг 200 м автохронометраж	мин: с	9:15, 00		9:40,00		10:20,0 0		11:2 0,00		12:2 0,00		13:2 0,00		14:2 0,00		15:2 0,00		16:5 0,00	
106	Легкая атлетика - бег 5000 м	Т45, круг 400 м автохронометраж	мин: с	16:0 0,00		17:30,0 0		19:00,0 0		21:0 0,00		23:0 0,00		25:3 0,00							
107	Легкая атлетика - бег 10000 м	Т45, круг 400 м автохронометраж	мин: с	33:3 0,00		35:50,0 0		39:00,0 0		43:0 0,00		46:3 0,00		52:0 0,00							

108	Легкая атлетика - бег на шоссе 42,195 км	T45	ч. мин: с	2.40: 00		2.51:00		3.02:00		3.17: 00		Закончить дистанцию									
109	Легкая атлетика - прыжки в длину	T45	м, см	6,20	5,20	5,85	4,70	5,40	4,20	4,70	3,80	4,30	3,40	4,00	3,00	3,70	2,60	3,40	2,20	3,00	1,80
110	Легкая атлетика - прыжки в высоту	T45	м, см	1,80		1,70		1,50		1,40		1,30		1,20		1,10		1,00		0,90	
111	Легкая атлетика - прыжки тройным	T45	м, см	13,2 0		12,20		11,20		10,2 0		9,20		8,20		7,20		6,50		5,70	
Легкая атлетика - функциональные классы Т, F46																					
112	Легкая атлетика - бег 60 м	T46, ручной хронометраж	с					7,8	8,2	8,2	8,6	8,7	9,0	9,2	9,5	9,7	10,0	10,2	10,5	10,7	11,0
		T46, автохронометраж	с			7,64	8,14	8,04	8,44	8,44	8,84	8,94	9,24	9,44	9,74	9,94	10,2 4	10,4 4	10,7 4	10,9 4	11,2 4
113	Легкая атлетика - бег 100 м	T46, ручной хронометраж	с					12,2	14,4	12,8	15,0	13,3	15,6	13,8	16,2	14,5	16,8	15,1	17,6	15,7	18,4
		T46, автохронометраж	с	11,2 4	13,04	11,74	13,74	12,44	14,64	13,0 4	15,2 4	13,5 4	15,8 4	14,0 4	16,4 4	14,7 4	17,0 4	15,3 4	17,8 4	15,9 4	18,6 4
114	Легкая атлетика - бег 200 м	T46, круг 400м, ручной хронометраж	с					24,7	29,9	25,4	31,0	26,3	32,0	27,3	33,0	28,5	34,2	29,7	35,4	31,0	36,6
		T46, круг 400м, автохронометраж	с	23,0 4	27,04	23,84	29,04	24,94	30,14	25,6 4	31,2 4	26,5 4	32,2 4	27,5 4	33,2 4	28,7 4	34,4 4	29,9 4	35,6 4	31,2 4	36,8 4
		T46, круг 200 м ручной хронометраж	с					25,2	30,4	25,9	31,5	26,8	32,5	27,8	33,5	29,0	34,7	30,2	35,9	31,5	37,1

		Т46, круг 200 м автохронометраж	с	23,5 4	27,54	24,34	29,54	25,44	30,64	26,1 4	31,7 4	27,0 4	32,7 4	28,0 4	33,7 4	29,2 4	34,9 4	30,4 4	36,1 4	31,7 4	37,3 4
115	Легкая атлетика - бег 400 м	Т46, круг 400м, ручной хронометраж	мин: с					0:57,6	1:07,0	1:02, 6	1:12, 6	1:07, 6	1:17, 6	1:12, 6	1:22, 6	1:17, 6	1:27, 6	1:22, 6	1:32, 6	1:27, 6	1:37, 6
		Т46, круг 400м, автохронометраж	мин: с	0:50, 64	1:00,24	0:52,84	1:02,24	0:57,84	1:07,24	1:02, 84	1:12, 84	1:07, 84	1:17, 84	1:12, 84	1:22, 84	1:17, 84	1:27, 84	1:22, 84	1:32, 84	1:27, 84	1:37, 84
		Т46, круг 200 м ручной хронометраж	мин: с					0:58,6	1:08,0	1:03, 6	1:13, 6	1:08, 6	1:18, 6	1:13, 6	1:23, 6	1:18, 6	1:28, 6	1:23, 6	1:33, 6	1:28, 6	1:38, 6
		Т46, круг 200 м автохронометраж	мин: с	0:51, 64	1:01,24	0:53,84	1:03,24	0:58,84	1:08,24	1:03, 84	1:13, 84	1:08, 84	1:18, 84	1:13, 84	1:23, 84	1:18, 84	1:28, 84	1:23, 84	1:33, 84	1:28, 84	1:38, 84
116	Легкая атлетика - бег 800 м	Т46, круг 400м, ручной хронометраж	мин: с					2:07,0	2:29,0	2:13, 0	2:36, 0	2:19, 0	2:45, 0	2:25, 0	2:53, 0	2:31, 0	3:03, 0	2:41, 0	3:15, 0	2:53, 0	3:27, 0
		Т46, круг 400м, автохронометраж	мин: с	1:58, 24	2:15,24	2:01,24	2:22,24	2:07,24	2:29,24	2:13, 24	2:36, 24	2:19, 24	2:45, 24	2:25, 24	2:53, 24	2:31, 24	3:03, 24	2:41, 24	3:15, 24	2:53, 24	3:27, 24
		Т46, круг 200 м ручной хронометраж	мин: с					2:09,0	2:31,0	2:15, 0	2:38, 0	2:21, 0	2:47, 0	2:27, 0	2:55, 0	2:33, 0	3:05, 0	2:43, 0	3:17, 0	2:55, 0	3:29, 0
		Т46, круг 200 м автохронометраж	мин: с	2:00, 24	2:17,24	2:03,24	2:24,24	2:09,24	2:31,24	2:15, 24	2:38, 24	2:21, 24	2:47, 24	2:27, 24	2:55, 24	2:33, 24	3:05, 24	2:43, 24	3:17, 24	2:55, 24	3:29, 24
117	Легкая атлетика - бег 1500 м	Т46, круг 400 м автохронометраж	мин: с	4:05, 24	4:36,24	4:16,24	4:48,24	4:26,00	5:00,24	4:34, 00	5:13, 24	4:42, 00	5:28, 24	5:00, 00	5:43, 24	5:08, 00	5:58, 24	5:18, 00	6:18, 24	5:28, 00	6:38, 24

		Т46, круг 200 м автохронометраж	мин: с	4:07, 24	4:38,24	4:18,24	4:50,24	4:28,00	5:02,24	4:36, 00	5:15, 24	4:44, 00	5:30, 24	5:02, 00	5:45, 24	5:10, 00	6:00, 24	5:20, 00	6:20, 24	5:30, 00	6:40, 24
118	Легкая атлетика - бег 3000 м	Т46, круг 200 м автохронометраж	мин: с	9:05, 00	10:00,0 0	9:30,00	10:30,0 0	10:00,0 0	11:10,0 0	10:4 0,00	12:0 0,00	11:4 0,00	13:0 0,00	12:4 0,00	14:3 0,00	13:4 0,00	16:0 0,00	14:4 0,00	17:3 0,00	15:4 0,00	19:0 0,00
119	Легкая атлетика - бег 5000 м	Т46, круг 400 м автохронометраж	мин: с	15:0 0,24		16:00,2 4		17:35,2 4		18:3 5,24		19:3 5,24		20:3 5,24							
120	Легкая атлетика - бег 10000 м	Т46, круг 400 м автохронометраж	мин: с	32:3 0,24		35:00,2 4		37:30,2 4		39:3 0,24		41:3 0,24		43:3 0,24							
121	Легкая атлетика - бег на шоссе 42,195 км	Т46	ч, мин: с	2.33: 00		2.44:00		2.59:00		3.14: 00		Закончить дистанцию									
122	Легкая атлетика - прыжки в высоту	Т46	м, см	1,85	160	1,75	1,50	1,65	1,40	1,55	1,30	1,45	1,25	1,35	1,20	1,25	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00
121	Легкая атлетика - прыжки в длину	Т46	м, см	6,50	5,40	6,20	5,00	5,70	4,50	5,20	4,00	4,80	3,60	4,40	3,20	4,00	2,80	3,60	2,50	3,20	2,20
122	Легкая атлетика - прыжки тройным	Т46	м, см	13,5 0		12,50		11,50		10,5 0		9,50		8,50		7,50		6,80		6,00	
123	Легкая атлетика - толкание ядра	F46, м.- вес 6,0 кг	м, см	14,2 0		13,20		12,40		11,6 0		10,8 0		10,0 0							
		F46, ю. (до 18 лет) - вес 5,0 кг	м, см							12,6 0		11,8 0		11,0 0		10,2 0		9,40		8,40	

		F46, ж. - вес 4,0 кг	м, см		10,00		9,20		8,40		7,90		7,40		6,90						
		F46, д. (до 16 лет) - вес 3,0 кг	м, см								8,60		8,10		7,60		7,10		6,40		5,70
124	Легкая атлетика - метание диска	F46, м. - вес 1,5 кг	м, см	42,0 0		37,00		33,20		31,2 0		29,2 0		27,2 0							
		F46, ю. (до 16 лет) - вес 1,0 кг	м, см							33,2 0		31,2 0		29,2 0		27,2 0		25,2 0		23,2 0	
		F46, ж., д. (до 16 лет) - вес 1,0 кг	м, см		31,00		27,70		25,20		23,7 0		22,2 0		20,7 0		19,2 0		17,7 0		16,7 0
125	Легкая атлетика - метание копья	F46, м. - вес 800 гр.	м, см	49,0 0		41,00		37,50		34,0 0		30,0 0		26,0 0							
		F46, ю (до 18 лет) - вес 700гр	м, см							35,7 0		29,7 0		26,7 0		23,5 0		20,5 0		17,5 0	
		F46, ж. - вес 600 гр.	м, см		33,00		31,00		28,50		26,0 0		24,0 0		22,0 0						
		F46, д. (до 18 лет) - вес 500 гр.	м, см								27,5 0		25,5 0		23,5 0		21,5 0		19,5 0		17,5 0
Легкая атлетика - функциональные классы Т, F47																					
126	Легкая атлетика - бег 60 м	T47, ручной хронометраж	с					7,7	8,1	8,1	8,6	8,5	8,9	9,1	9,4	9,6	9,9	10,1	10,4	10,6	10,9
		T47, автохронометраж	с			7,54	8,04	7,94	8,44	8,24	8,84	8,74	9,14	9,34	9,64	9,84	10,1 4	10,3 4	10,6 4	10,8 4	11,1 4
127	Легкая атлетика - бег 100 м	T47, ручной хронометраж	с					12,1	14,3	12,7	14,9	13,2	15,5	13,7	16,1	14,4	16,7	15,0	17,5	15,6	18,3
		T47, автохронометраж	с	11,2 4	13,04	11,74	13,74	12,34	14,54	12,9 4	15,1 4	13,4 4	15,7 4	13,9 4	16,3 4	14,6 4	16,9 4	15,2 4	17,7 4	15,8 4	18,5 4

128	Легкая атлетика - бег 200 м	Т47, круг 400м, ручной хронометраж	с					24,4	29,8	25,2	30,8	26,1	31,8	27,1	32,8	28,3	34,0	29,5	35,2	30,7	36,3
		Т47,круг 400м, автохронометраж	с	23,0 4	27,04	23,84	29,04	24,64	30,04	25,4 4	31,0 4	26,3 4	32,0 4	27,3 4	33,0 4	28,5 4	34,2 4	29,7 4	35,4 4	30,9 4	36,5 4
		Т47, круг 200 м ручной хронометраж	с					24,9	30,3	25,7	31,3	26,6	32,3	27,6	33,3	28,8	34,5	30,0	35,7	31,2	36,8
		Т47, круг 200 м автохронометраж	с	23,5 4	27,54	24,34	29,54	25,14	30,54	25,9 4	31,5 4	26,8 4	32,5 4	27,8 4	33,5 4	29,0 4	34,7 4	30,2 4	35,9 4	31,4 4	37,0 4
129	Легкая атлетика - бег 400 м	Т47, круг 400м, ручной хронометраж	мин: с					0:57,6	1:07,0	1:02, 6	1:12, 6	1:07, 6	1:17, 6	1:12, 6	1:22, 6	1:17, 6	1:27, 6	1:22, 6	1:32, 6	1:27, 6	1:37, 6
		Т47,круг 400м, автохронометраж	мин: с	0:50, 64	1:00,24	0:52,84	1:02,80	0:57,84	1:07,24	1:02, 84	1:12, 84	1:07, 84	1:17, 84	1:12, 84	1:22, 84	1:17, 84	1:27, 84	1:22, 84	1:32, 84	1:27, 84	1:37, 84
		Т47, круг 200 м ручной хронометраж	мин: с					0:58,6	1:08,0	1:03, 6	1:13, 6	1:08, 6	1:18, 6	1:13, 6	1:23, 6	1:18, 6	1:28, 6	1:23, 6	1:33, 6	1:28, 6	1:38, 6
		Т47, круг 200 м автохронометраж	мин: с	0:51, 64	1:01,24	0:53,84	1:03,80	0:58,84	1:08,24	1:03, 84	1:13, 84	1:08, 84	1:18, 84	1:13, 84	1:23, 84	1:18, 84	1:28, 84	1:23, 84	1:33, 84	1:28, 84	1:38, 84
130	Легкая атлетика - бег 800 м	Т47, круг 400м, ручной хронометраж	мин: с					2:07,0	2:29,0	2:13, 0	2:36, 0	2:19, 0	2:45, 0	2:25, 0	2:53, 0	2:31, 0	3:03, 0	2:41, 0	3:15, 0	2:53, 0	3:27, 0
		Т47,круг 400м, автохронометраж	мин: с	1:58, 24	2:15,24	2:01,24	2:22,24	2:07,24	2:29,24	2:13, 24	2:36, 24	2:19, 24	2:45, 24	2:25, 24	2:53, 24	2:31, 24	3:03, 24	2:41, 24	3:15, 24	2:53, 24	3:27, 24
		Т47, круг 200 м ручной хронометраж	мин: с					2:09,0	2:31,0	2:15, 0	2:38, 0	2:21, 0	2:47, 0	2:27, 0	2:55, 0	2:33, 0	3:05, 0	2:43, 0	3:17, 0	2:55, 0	3:29, 0

		Т47, круг 200 м автохронометраж	мин: с	2:00, 24	2:17,24	2:03,24	2:24,24	2:09,24	2:31,24	2:15, 24	2:38, 24	2:21, 24	2:47, 24	2:27, 24	2:55, 24	2:33, 24	3:05, 24	2:43, 24	3:17, 24	2:55, 24	3:29, 24
131	Легкая атлетика - бег 1500 м	Т47, круг 400 м автохронометраж	мин: с	4:05, 24	4:36,24	4:16,00	4:48,00	4:26,00	5:00,00	4:34, 00	5:13, 24	4:42, 00	5:28, 24	5:00, 00	5:43, 24	5:08, 00	5:58, 24	5:18, 00	6:18, 24	5:28, 00	6:38, 24
		Т47, круг 200 м автохронометраж	мин: с	4:07, 24	4:38,24	4:18,00	4:50,00	4:28,00	5:02,00	4:36, 00	5:15, 24	4:44, 00	5:30, 24	5:02, 00	5:45, 24	5:10, 00	6:00, 24	5:20, 00	6:20, 24	5:30, 00	6:40, 24
132	Легкая атлетика - бег 3000 м	Т47, круг 200 м автохронометраж	мин: с	9:05, 24	10:00,2 4	9:27,00	10:27,0 0	10:00,0 0	11:10,0 0	10:4 0,24	12:0 0,24	11:4 0,00	13:0 0,24	12:4 0,00	14:3 0,00	13:4 0,00	16:0 0,00	14:4 0,00	17:3 0,00	15:4 0,00	19:0 0,00
133	Легкая атлетика - бег 5000 м	Т47, круг 400 м автохронометраж	мин: с	15:0 0,00		16:00,0 0		17:35,0 0		18:3 5,24		19:3 5,24		20:3 5,24							
134	Легкая атлетика - бег 10000 м	Т47, круг 400 м автохронометраж	мин: с	32:3 0,00		35:00,0 0		37:30,0 0		39:3 0,24		41:3 0,24		43:3 0,24							
135	Легкая атлетика - бег на шоссе 42,195 км	Т47	ч, мин: с	2.32: 00		2.42:00		2.59:00		3.14: 00		Закончить дистанцию									
136	Легкая атлетика - прыжки в высоту	Т47	м, см	1,85	1,70	1,75	1,52	1,65	1,40	1,55	1,30	1,45	1,25	1,35	1,20	1,25	1,15	1,15	1,10	1,05	1,05
137	Легкая атлетика - прыжки в длину	Т47	м, см	6,50	5,40	6,20	5,00	5,70	4,50	5,20	4,00	4,80	3,60	4,40	3,20	4,00	2,80	3,60	2,50	3,20	2,20
138	Легкая атлетика - прыжки тройным	Т47	м, см	13.6 0		12,60		11,60		10,6 0		9,60		8,60		7,60		6,90		6,10	
139	Легкая атлетика - толкание ядра	F47, м. - вес 6,0 кг	м, см			13,40		12,40		11,7 0		10,9 0		10,2 0							

		F47, ю. (до 18 лет) - вес 5,0 кг	м, см						12,7 0		11,9 0		11,2 0		10,2 0		9,20		8,20		
		F47, ж. - вес 4,0 кг	м, см				9,20		8,40		7,90		7,40		6,90						
		F47, д. (до 16 лет) - вес 3,0 кг	м, см							8,60		8,10		7,60		7,10		6,40		5,70	
140	Легкая атлетика - метание диска	F47, м. - вес 1,5 кг	м, см			35,70		33,20		31,2 0		29,2 0		27,2 0							
		F47, ю. (до 16 лет) - вес 1,0 кг	м, см							33,2 0		31,2 0		29,2 0		27,2 0		25,2 0		23,2 0	
		F47, ж., д. (до 16 лет) - вес 1,0 кг	м, см				27,70		25,20		23,7 0		22,2 0		20,7 0		19,2 0		17,7 0		16,7 0
141	Легкая атлетика - метание копья	F47, м. - вес 800 гр.	м, см			41,00		37,50		34,0 0		28,0 0		25,0 0							
		F47, ю. (до 18 лет) - вес 700 гр	м, см							35,7 0		29,7 0		26,7 0		23,5 0		20,5 0		17,5 0	
		F47, ж. - вес 600 гр.	м, см				31,00		28,50		26,0 0		24,0 0		22,0 0						
		F47, д. (до 18 лет) - вес 500 гр.	м, см							27,5 0		25,5 0		23,5 0		21,5 0		19,5 0		17,5 0	
Легкая атлетика - функциональные классы Т, F51																					
142	Легкая атлетика - гонка 100 м	T51, ручной хронометраж	с					29,2	32,0	31,2	34,0	33,4	36,0	35,6	38,0	37,8	40,0	39,0	42,0	41,2	44
		T51, автохронометраж	с	24,6 4	27,84	27,04	30,04	29,44	32,24	31,4 4	34,2 4	33,6 4	36,2 4	35,8 4	38,2 4	38,0 4	40,2 4	39,2 4	42,2 4	41,4 4	44,2 4
143	Легкая атлетика - гонка 200 м	T51, ручной хронометраж	мин: с					0:55,0	0:57,0	01:0 0,0	01:0 2,0	01:0 5,0	01:0 7,0	01:1 0,0	01:1 2,0	01:1 5,0	01:1 7,0	01:2 2,0	01:2 4,0	01:2 9,0	01:3 1,0

		Т51, автохронометраж	мин: с	0:48, 64	0:50,84	0:52,04	0:54,04	0:55,24	0:57,24	01:0 0,20	01:0 2,20	01:0 5,20	01:0 7,20	01:1 0,20	01:1 2,20	01:1 5,20	01:1 7,20	01:2 2,20	01:2 4,20	01:2 9,20	01:3 1,20
144	Легкая атлетика - гонка 400 м	Т51, круг 400м, ручной хронометраж	мин: с					01:48,0		01:5 8,0		02:1 5,0		02:3 3,0		02:4 5,0		02:5 8,0		03:3 3,0	
		Т51, круг 400м, автохронометраж	мин: с	01:2 8,20		01:38,2 0		01:48,2 0		01:5 8,20		02:1 5,20		02:3 3,20		02:4 5,20		02:5 8,20		03:3 3,20	
145	Легкая атлетика - гонка 800 м	Т51, круг 400м, ручной хронометраж	мин: с					04:45,0		05:2 5,0		06:0 5,0		06:3 5,0		07:0 5,0		07:4 5,0		08:2 5,0	
		Т51, круг 400м, автохронометраж	мин: с	03:3 5,20		04:05,2 0		04:45,2 0		05:2 5,20		06:0 5,20		06:3 5,20		07:0 5,20		07:4 5,20		08:2 5,20	
146	Легкая атлетика - гонка 1500 м	Т51, круг 400 м	мин: с	05:3 5,0		06:35,0		07:35,0		08:3 5,0		09:3 5,0		10:3 5,0		11:3 5,0		12:3 5,0		13:3 5,0	
147	Легкая атлетика - гонка 5000 м	Т51, круг 400 м	мин: с	22:2 0,0		23:50,0		25:30,0		27:0 0,0		28:3 0,0		30:0 0,0	Закончить дистанцию						
148	Легкая атлетика - гонка на шоссе 42,195 км	Т51	ч. мин: с	03.0 4:00		03.02:0 0		03.35:0 0		03.5 5:00	Закончить дистанцию										
149	Легкая атлетика - метание диска	F51, м., ж. - вес 1,0 кг	м, см	9,00	9,00	8,00	7,50	7,50	7,00	7,00	6,50	6,50	6,00	6,00	5,50	5,60	5,10	5,20	4,70	4,80	4,30
		F51, ю., д. (до 18 лет) - вес 750 гр	м, см							8,00	7,50	7,50	5,00	7,00	6,50	6,60	6,10	6,20	5,70	5,80	5,30
150	Легкая атлетика - метание булавы	F51, м., ж. - вес 397 гр, ю., д. (до 18 лет) - вес 397 гр.	м, см	24,0 0	13,50	21,50	11,50	19,50	10,50	17,5 0	9,50	15,5 0	8,50	13,5 0	7,50	11,5 0	6,50	10,0 0	5,50	8,50	4,50
Легкая атлетика - функциональные классы Т, F52																					

151	Легкая атлетика - гонка 100 м	T52, ручной хронометраж	с					22,0	30,0	26,5	32,0	31,0	34,0	37,0	36,0	42,0	38,0	47,0	40,0	53,0	42,0
		T52, автохронометраж	с	18,2 4	23,24	19,24	27,04	22,24	30,24	26,7 4	32,2 4	31,2 4	34,2 4	37,2 4	36,2 4	42,2 4	38,2 4	47,2 4	40,2 4	53,2 4	42,2 4
152	Легкая атлетика - гонка 200 м	T52, ручной хронометраж	мин: с					0:40,0	0:50,0	0:45, 5	0:55, 0	0:50, 0	01:0 0,0	0:55, 0	01:0 5,0	01:0 0,0	01:1 0,0	01:0 7,0	01:1 5,0	01:1 5,0	01:2 0,0
		T52, автохронометраж	мин: с	0:34, 04	0:40,24	0:37,24	0:46,24	0:40,24	0:50,24	0:45, 74	0:55, 24	0:50, 24	01:0 0,2	55,2 4	01:0 5,2	01:0 0,2	01:1 0,2	01:0 7,2	01:1 5,2	01:1 5,2	01:2 0,2
153	Легкая атлетика - гонка 400 м	T52, круг 400м, ручной хронометраж	мин: с					01:15,0	01:38,0	01:2 5,0	01:4 8,0	01:3 5,0	01:5 8,0	01:4 5,0	02:0 8,0	01:5 5,0	02:1 8,0	02:1 0,0	02:2 8,0	02:3 0,0	02:3 8,0
		T52, круг 400м, автохронометраж	мин: с	01:0 4,24	01:12,2 4	01:10,8	01:25,2	01:15,2	01:38,2	01:2 5,2	01:4 8,2	01:3 5,2	01:5 8,2	01:4 5,2	02:0 8,2	01:5 5,2	02:1 8,2	02:1 0,2	02:2 8,2	02:3 0,2	02:3 8,2
154	Легкая атлетика - гонка 800 м	T52, круг 400м, ручной хронометраж	мин: с					02:28,0	03:30,0	02:4 5,0	03:5 0,0	03:0 0,0	04:1 0,0	03:3 0,0	04:3 0,0	04:0 0,0	05:0 0,0	04:4 0,0	05:4 0,0	05:2 0,0	06:2 0,0
		T52, круг 400м, автохронометраж	мин: с	02:1 2,24	02:45,0 0	02:18,0	03:08,0	02:28,2	03:30,2	02:4 5,2	03:5 0,2	03:0 0,2	04:1 0,2	03:3 0,2	04:3 0,2	04:0 0,2	05:0 0,2	04:4 0,2	05:4 0,2	05:2 0,2	06:2 0,2
155	Легкая атлетика - гонка 1500 м	T52, круг 400м	мин: с	03:5 8,24		04:25,0		05:00,0		06:1 0,0		07:2 0,0		08:3 0,0							
156	Легкая атлетика - гонка 5000 м	T52, круг 400м	мин: с	15:2 0,00		15:50,0		16:30,0		18:3 0,0		21:0 0,0		23:0 0,0							
157	Легкая атлетика - гонка 10000 м	T52, круг 400м	мин: с			32:30,0		35:00,0		38:3 0,0		42:3 0,0		48:0 0,0							
158	Легкая атлетика - гонка на шоссе 42,195 км	T52	ч, мин: с	02.1 0:00		2.30:00		2.45:00		3.10: 00		Закончить дистанцию									

159	Легкая атлетика - толкание ядра	F52, м., ж., ю., д. (до 18 лет) - вес 2,0 кг	м, см	8,00	3,80	7,50	3,20	6,90	2,90	6,40	2,60	5,90	2,30	5,40	2,00	4,90	1,80	4,40	1,60	3,90	1,40
160	Легкая атлетика - метание диска	F52, м., ж. - вес 1,0 кг	м, см	16,0 0	9,00	15,00	8,00	14,00	7,00	12,0 0	6,00	11,0 0	5,00	10,0 0	4,00						
		F52, ю., д. (до 18 лет) - вес 750 гр	м, см								13,0 0	7,00	12,0 0	6,00	11,0 0	5,00	10,0 0	4,20	9,00	3,50	8,00
161	Легкая атлетика - метание копья	F52, м., ж. - вес 600 гр	м, см	15,5 0	7,00	14,00	6,30	12,50	5,70	11,7 0	5,10	11,0 0	4,50	10,2 0	3,90						
		F52, ю., д. (до 18 лет) - вес 500 гр	м, см								13,2 0	5,90	12,5 0	5,30	11,7 0	4,70	11,0 0	4,10	10,3 0	3,60	9,60
Легкая атлетика - функциональные классы Т, F53																					
162	Легкая атлетика - гонка 100 м	T53, ручной хронометраж	с					18,0	21,0	20,0	22,2	21,5	23,4	23,0	25,0	24,5	26,7	26,0	28,8	28,0	31,0
		T53, автохронометраж	с	15,8 4	17,64	16,14	20,04	18,24	21,24	20,2 4	22,4 4	21,7 4	23,6 4	23,2 4	25,2 4	24,7 4	26,9 4	26,2 4	29,0 4	28,2 4	31,2 4
163	Легкая атлетика - гонка 200 м	T53, ручной хронометраж	с					29,8	40,30	31,5	43,5	33,0	46,0	35,0	49,0	37,0	52,0	39,0	55,0	42,0	58,0
		T53, автохронометраж	с	27,2 4	32,64	28,84	35,04	30,04	40,24	31,7 4	43,7 4	33,2 4	46,2 4	35,2 4	49,2 4	37,2 4	52,2 4	39,2 4	55,2 4	42,2 4	58,2 4
164	Легкая атлетика - гонка 400 м	T53, круг 400м, ручной хронометраж	мин: с					0:57,8	01:14,0	01:0 0,0	01:2 1,5	01:0 3,0	01:2 8,8	01:0 6,0	01:3 5,0	01:0 9,0	01:4 2,0	01:1 2,0	01:5 0,0	01:1 5,0	02:0 0,0
		T53, круг 400м, автохронометраж	мин: с	0:50, 64	0:57,84	0:55,44	01:08,0	0:58,04	01:14,2	01:0 0,2	01:2 1,7	01:0 3,2	01:2 9,0	01:0 6,2	01:3 5,2	01:0 9,2	01:4 2,2	01:1 2,2	01:5 0,2	01:1 5,2	02:0 0,2

165	Легкая атлетика - гонка 800 м	T53, круг 400м, ручной хронометраж	мин: с					01:54,0	02:27,0	02:01,0	02:38,0	02:07,0	02:45,0	02:15,0	02:53,0	02:23,0	03:00,0	02:32,0	03:08,0	02:42,0	03:17,0
		T53, круг 400м, автохронометраж	мин: с	1:40,64	1:57,64	01:48,0	02:12,0	01:54,2	02:27,2	02:01,2	02:38,2	02:07,2	02:45,2	02:15,2	02:53,2	02:23,2	03:00,2	02:32,2	03:08,2	02:42,2	03:17,2
166	Легкая атлетика - гонка 1500 м	T53, круг 400м	мин: с	3:05,64	3:30,24	3:11,00	3:48,00	3:21,00	4:06,00	3:38,00	4:25,00	03:55,00	04:45,00	04:10,00	05:10,00	04:25,00	05:30,00	04:40,00	05:55,00	05:00,00	06:25,00
167	Легкая атлетика - гонка 5000 м	T53, круг 400м	мин: с	10:32,00	12:10,00	11:05,00	13:50,00	11:55,00	14:40,00	13:00,00	16:20,00	14:30,00	18:10,00	15:40,00	20:30,00						
168	Легкая атлетика - гонка 10000 м	T53, круг 400м	мин: с	21:40,00	25:00,00	22:20,00	27:00,00	23:15,00	29:30,00	24:25,00	33:00,00	27:00,00	38:00,00	31:00,00	42:00,00						
169	Легкая атлетика - гонка на шоссе 42,195 км	T53	ч, мин: с	1.32:00	1.50:00	1.37:00	1.57:00	1.45:00	2.05:00	2.03:00	2.15:00	Закончить дистанцию									
170	Легкая атлетика - толкание ядра	F53, м., ж., ю. (до 18 лет) - вес 3,0 кг	м, см	7,30	4,10	6,40	3,80	6,10	3,40	5,80	3,00	5,40	2,60	5,00	2,20	4,60		4,20		3,80	
		F53, д. (до 18 лет) - вес 2,0 кг	м, см								3,70		3,30		2,90		2,60		2,40		2,20
171	Легкая атлетика - метание диска	F53, м., ж. - вес 1,0 кг	м, см	20,00	9,60	19,00	8,70	18,00	7,80	16,90	7,30	15,80	6,80	14,80	6,30						
		F53, ю., д. (до 18 лет) - вес 750 гр	м, см							17,90	8,30	16,80	7,80	15,80	7,30	14,80	6,80	13,80	6,30	12,80	6,00
172	Легкая атлетика - метание копья	F53, м., ж. - вес 600 гр	м, см	17,50	9,00	16,00	8,00	14,50	7,20	13,50	6,70	12,50	6,20	11,50	5,70						

		F53, ю., д. (до 18 лет) - вес 500 гр	м, см							14,5 0	7,70	13,5 0	7,20	12,5 0	6,70	12,2 0	6,20	11,7 0	5,70	10,8 0	5,20
Легкая атлетика - функциональные классы Т, F54																					
173	Легкая атлетика - гонка 100 м	T54, ручной хронометраж	с					15,84	21,2	16,8	22,5	17,8	23,7	19,0	24,8	20,3	26,0	21,7	27,2	23,3	28,5
		T54, автохронометраж	с	14,8 4	17,24	15,24	19,24	16,04	21,44	17,0 4	22,7 4	18,0 4	23,9 4	19,2 4	25,0 4	20,5 4	26,2 4	21,9 4	27,4 4	23,5 4	28,7 4
174	Легкая атлетика - гонка 200 м	T54, ручной хронометраж	с					28,0	36,0	29,7	38,4	31,2	40,7	33,0	44,0	35,0	48,0	37,0	52,0	40,0	56,0
		T54, автохронометраж	с	25,8 4	31,64	27,04	33,24	28,24	36,24	29,9 4	38,6 4	31,4 4	40,9 4	33,2 4	44,2 4	35,2 4	48,2 4	37,2 4	52,2 4	40,2 4	56,2 4
175	Легкая атлетика - гонка 400 м	T54, круг 400м, ручной хронометраж	мин: с					0:55,4	1:06,2	0:59, 4	1:12, 6	1:02, 2	1:17, 0	1:06, 0	1:22, 0	1:10, 0	1:27, 0	1:15, 0	1:33, 0	1:20, 0	1:39, 0
		T54, круг 400м, автохронометраж	мин: с	0:47, 64	0:56,24	0:52,24	1:02,04	0:55,64	1:06,44	0:59, 64	1:12, 84	1:02, 44	1:17, 24	1:06, 24	1:22, 24	1:10, 24	1:27, 24	1:15, 24	1:33, 24	1:20, 24	1:39, 24
176	Легкая атлетика - гонка 800 м	T54, круг 400м, ручной хронометраж	мин: с					1:50,0	2:13,0	1:56, 0	2:20, 0	2:02, 0	2:27, 5	2:08, 0	2:34, 0	2:15, 0	2:41, 0	2:23, 0	2:49, 0	2:31, 0	2:59, 0
		T54, круг 400м, автохронометраж	мин: с	1:36, 64	1:52,24	1:43,24	2:06,24	1:50,24	2:13,24	1:56, 24	2:20, 24	2:02, 24	2:27, 74	2:08, 24	2:34, 24	2:15, 24	2:41, 24	2:23, 24	2:49, 24	2:31, 24	2:59, 24
177	Легкая атлетика - гонка 1500 м	T54, круг 400м	мин: с	3:05, 64	3:30,24	3:11,00	3:48,00	3:21,00	4:06,00	3:38, 00	4:25, 00	3:55, 00	4:50, 00	4:10, 00	5:10, 00	4:25, 00	5:30, 00	4:40, 00	5:55, 00	5:00, 00	6:25, 00
178	Легкая атлетика - гонка 5000 м	T54, круг 400м	мин: с	10:3 2,00	12:10,0 0	11:05,0 0	13:50,0 0	11:55,0 0	14:40,0 0	13:0 0,00	16:2 0,00	14:3 0,00	18:1 0,00	15:4 0,00	20:3 0,00						
179	Легкая атлетика - гонка 10000 м	T54, круг 400м	мин: с	21:4 0,00	25:00,0 0	22:20,0 0	27:00,0 0	23:15,0 0	29:30,0 0	24:2 5,00	33:0 0,00	27:0 0,00	38:0 0,00	31:0 0,00	42:0 0,00						

180	Легкая атлетика - гонка на шоссе 42,195 км	T54	ч. мин: с	1.32: 00	1.50:00	1.37:00	1.57:00	1.45:00	2.05:00	2.03: 00	2.15: 00	Закончить дистанцию										
181	Легкая атлетика - толкание ядра	F54, м. - вес 4,0 кг	м, см	9,00		8,50		7,50		7,00		6,50		6,00								
		F54, ю. (до 18 лет) - вес 3,0 кг	м, см							8,00		7,50		7,00		6,50		6,00		5,00		
		F54, ж. - вес 3,0 кг	м, см		6,70		6,30		5,80		5,30		4,80		4,30							
		F54, д. (до 18 лет) - вес 2,0 кг	м, см								6,00		5,50		5,00		4,50		4,00		3,60	
182	Легкая атлетика - метание диска	F54, м., ж., ю., д. (до 18 лет) - вес 1,0 кг	м, см	22,5 0	13,50	21,00	12,00	19,50	10,50	18,0 0	9,90	17,0 0	9,20	16,0 0	8,60	15,0 0	8,00	14,0 0	7,30	13,0 0	6,70	
183	Легкая атлетика - метание копья	F54, м., ж. - вес 600 гр	м, см	24,5 0	14,50	22,50	12,50	21,00	11,00	18,5 0	9,50	17,0 0	8,50	15,5 0	7,50							
		F54, ю., д. (до 18 лет) - вес 500 гр	м, см								19,5 0	10,5 0	18,0 0	9,50	16,5 0	8,50	15,0 0	7,50	14,0 0	6,50	13,0 0	5,50
Легкая атлетика - функциональный класс F55																						
184	Легкая атлетика - толкание ядра	F55, м. - вес 4,0 кг	м, см	10,5 0		9,50		8,50		8,00		7,50		7,00								
		F55, ю. (до 18 лет) - вес 3,0 кг	м, см								9,00		8,50		8,00		7,50		7,00		6,50	
		F55, ж. - вес 3,0 кг	м, см		6,80		6,10		5,50		5,00		4,50		4,00							

		F55, д. (до 18 лет) - вес 2,0 кг	м, см								6,00		5,50		5,00		4,50		4,00		3,50
185	Легкая атлетика - метание диска	F55, м., ж., ю., д. (до 18 лет) - вес 1,0 кг	м, см	32,5 0	19,50	30,00	17,00	27,50	15,50	25,5 0	14,0 0	24,0 0	13,0 0	22,5 0	12,0 0	20,5 0	11,0 0	19,0 0	10,0 0	17,5 0	9,00
186	Легкая атлетика - метание копья	F55, м., ж. - вес 600 гр	м, см	26,5 0	15,50	24,00	13,50	22,50	12,00	21,0 0	11,0 0	19,5 0	10,0 0	17,0 0	9,00						
		F55, ю., д. (до 18 лет) - вес 500 гр	м, см							22,0 0	12,0 0	20,5 0	11,0 0	18,0 0	10,0 0	16,5 0	9,00	14,0 0	8,00	12,5 0	7,00
Легкая атлетика - функциональный класс F56																					
187	Легкая атлетика - толкание ядра	F56, м. - вес 4,0 кг	м, см	11,0 0		10,00		9,00		8,50		8,00		7,50							
		F56, ю. (до 18 лет) - вес 3,0 кг	м, см							9,50		9,00		8,50		7,50		6,50		5,50	
		F56, ж. - вес 3,0 кг	м, см		8,00		7,30		6,60		6,20		5,80		5,40						
		F56, д. (до 18 лет) - вес 2,0 кг	м, см								6,70		6,30		5,90		5,50		4,90		4,40
188	Легкая атлетика - метание диска	F56, м., ж., ю., д. (до 18 лет) - вес 1,0 кг	м, см	35,0 0	19,00	32,00	17,50	29,00	16,00	27,0 0	14,5 0	25,0 0	13,0 0	23,0 0	11,5 0	21,0 0	10,0 0	19,0 0	9,00	17,0 0	8,00
189	Легкая атлетика - метание копья	F56, м., ж. - вес 600 гр	м, см	30,0 0	17,50	28,00	15,00	26,00	13,00	24,0 0	11,5 0	22,0 0	10,0 0	20,0 0	9,00						
		F56, ю., д. (до 18 лет) - вес 500 гр	м, см								25,0 0	12,5 0	23,0 0	11,0 0	21,0 0	10,0 0	20,0 0	9,00	18,5 0	8,00	17,0 0

Легкая атлетика - функциональный класс F57																					
190	Легкая атлетика - толкание ядра	F57, м. - вес 4,0 кг	м, см	12,5 0		11,50		10,50		9,50		8,50		7,50		6,50		5,50		4,50	
		F57,ж., ю. (до 18 лет) - вес 3,0 кг	м, см		8,40		7,80		7,10	10,5 0	6,60	9,50	6,10	8,50	5,60	7,50		6,50		5,50	
		F57, д. (до 18 лет) - вес 2,0 кг	м, см								7,60		7,10		6,60		6,10		5,60		5,10
191	Легкая атлетика - метание диска	F57, м., ж., ю., д. (до 18 лет) - вес 1,0 кг	м, см	38,5 0	23,50	36,00	21,00	33,00	19,00	31,0 0	17,0 0	29,0 0	15,5 0	27,0 0	14,0 0	25,0 0	12,5 0	23,0 0	11,0 0	21,0 0	9,50
192	Легкая атлетика - метание копья	F57, м., ж., ю. (до 18 лет) - вес 600 гр	м, см	37,5 0	20,00	35,00	18,00	32,00	16,00	29,0 0	14,0 0	27,0 0	12,0 0	25,0 0	10,0 0	23,0 0		21,0 0		19,0 0	
		F57, д. (до 18 лет) - вес 500 гр	м, см								15,0 0		13,0 0		11,0 0		9,00		7,00		5,50
Условия присвоения разрядов		1. МСМК присваивается за выполнение норм на официальных спортивных соревнованиях не ниже статуса международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП.																			
		2. МС присваивается за выполнение норм на официальных спортивных соревнованиях не ниже статуса всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП.																			
		3. КМС присваивается за выполнение норм на официальных спортивных соревнованиях не ниже статуса официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.																			
		4. I спортивный разряд присваивается за выполнение норм на официальных спортивных соревнованиях не ниже статуса официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.																			
		5. II, III спортивные разряды присваиваются за выполнение норм на официальных спортивных соревнованиях не ниже статуса официальных спортивных соревнований муниципального образования.																			
		6. Юношеские спортивные разряды присваиваются до 18 лет и за выполнение норм на официальных спортивных соревнованиях любого статуса.																			
		7. Выполнение нормы МСМК, МС, КМС засчитывается только при использовании массы снарядов для метаний для мужчин и женщин. Нормы 1 спортивного разряда и ниже засчитываются с рекомендованными для каждой возрастной группы массой снарядов для метаний.																			
		8. Результаты МСМК, МС в дисциплинах легкой атлетики, в которых учитывается скорость ветра, засчитываются при скорости попутного ветра не более - 2 м/с, в многоборьях - 4м/с.																			

	9. В спортивных дисциплинах легкой атлетики для которых отсутствуют нормы для круга 200 м, при проведении соревнований для круга 200 м используются нормы соревнований для круга 400 м. 10. Состав пятиборья - функциональные классы Т, F44, мужчины - прыжок в длину, толкание ядра, бег 100 м, метание диска, бег 400 м. 11. Первенство России проводится в возрастной категории юноши, девушки (14-19 лет). 12. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.
--	--

