

Нормативы по виду спорта гребной спорт (юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
			для зачисления (перевода) на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 3 год	для зачисления (перевода) на 4 год	для зачисления (перевода) на 5 год	для зачисления на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 3 год	для зачисления (перевода)
Возраст занимающихся			10 лет		12 лет					16 лет			17 лет
1.	Бег на 30 м (сек.)	зачтено	6.0	5.5									
		не зачтено	более 6.0	более 5.5									
2.	Бег на 60 м (сек.)	зачтено			10.8	10.6	10.4	10.2	10.0				
		не зачтено			более 10.8	более 10.6	более 10.4	более 10.2	более 10.0				
3.	Бег на 100 м (сек.)	зачтено								13.8	13.7	13.6	13.5 Л/в - 13.0
		не зачтено								более 13.8	более 13.7	более 13.6	более 13.5 Л/в более 13.0
4.	Челночный бег 3x10м (сек.)	зачтено	9.8	9.2	8.8	8.7	8.6	8.5	8.4	8.3	8.2	8.1	7.8
		не зачтено	более 9.8	более 9.2	более 8.8	более 8.7	более 8.6	более 8.5	более 8.5	более 8.3	более 8.1	более 7.9	более 7.8
5.	Бег на 800 м (мин:сек)	зачтено	4:30										
		не зачтено	более 4:30										
6.	Бег на 1000 м (мин:сек)	зачтено		6:30									
		не зачтено		более 6:30									
7.	Бег на 1500 м (мин:сек)	зачтено			7:55	7:50	7:45	7:40	7:35				
		не зачтено			более 7.55	более 7.50	более 7.45	более 7.40	более 7.35				
8.	Бег на 2000 м (мин:сек)	зачтено								7:50 Л/в 7:35	7:40 Л/в 7:25	7:30 Л/в 7:15	
		не зачтено								более 7:50 Л/в более 7.35	более 7.40 Л/в более 7.25	более 7.30 Л/в более 7.15	
9.	Бег на 3000 м (мин:сек)	зачтено											12:15 Л/в 12:00
		не зачтено											более 12:15 Л/в более 12:00
10.	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	зачтено	2	3	4	6	8	10	12				
		не зачтено	менее 2	менее 3	менее 4	менее 6	менее 8	менее 10	менее 12				
11.	Подтягивание из виса на перекладине за 30 сек (кол-во раз)	зачтено								8	8	9	10
		не зачтено								менее 8	менее 8	менее 9	менее 10
12.	Прыжок в длину с места (см)	зачтено	155	160	180	185	190	200	205				
		не зачтено	менее 155	менее 160	менее 180	менее 185	менее 190	менее 200	менее 205				
13.	Многоскок в длину с	зачтено								25	26.5	28	30

	двух ног за 15 с (м)	не зачтено								менее 25	менее 26.5	менее 28	менее 30
14.	Приседание за 15 сек (кол-во раз)	зачтено	11	12	14	15	16	17	18				
		не зачтено	менее 11	менее 12	менее 14	менее 15	менее 16	менее 17	менее 18				
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	зачтено	8	10	14	15	17	18	19	21	22	23	25
		не зачтено	менее 8	Менее 10	менее 14	менее 15	менее 17	менее 18	менее 19	менее 21	менее 22	менее 23	менее 25
16.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (кол-во раз)	зачтено	1 раз пальцами рук коснуться пола	1 раз пальцами рук коснуться пола	2 раза пальцами рук коснуться пола	3 раза пальцами рук коснуться пола	4 раза пальцами рук коснуться пола	5 раз пальцами рук коснуться пола	6 раз пальцами рук коснуться пола	3 раза ладонями рук коснуться пола	3 раза ладонями рук коснуться пола	4 раза ладонями рук коснуться пола	5 раз ладонями рук коснуться пола
		не зачтено	менее 1 раза пальцами рук коснуться пола	менее 1 раза пальцами рук коснуться пола	менее 2 раз	менее 3 раз	менее 4 раз	менее 5 раз	менее 6 раз	менее 3 раз	менее 3 раз	менее 4 раз	менее 5 раз
17.	Плавание 50 м без учета времени (мин:сек)	зачтено	умеет	умеет									
		не зачтено	не умеет	не умеет									
18.	Плавание 100 м без учета времени (мин:сек)	зачтено			умеет	умеет	умеет	умеет	умеет				
		не зачтено			не умеет	не умеет	не умеет	не умеет	не умеет				
19.	Тяга штанги лежа на скамье (% от собственного веса)	зачтено								90 Л/в 85	92 Л/в 87	94 Л/в 89	95 Л/в 90
		не зачтено								менее 90 Л/в менее 85	менее 92 Л/в менее 87	менее 94 Л/в менее 89	менее 95 Л/в менее 90
20.	Тяга штанги весом 45 кг (л.в. 40 кг) кг на скамье за 5 мин. (кол-во раз)	зачтено								130	135	140	
		не зачтено								менее 130	менее 135	менее 140	
21.	Тяга штанги весом 50 кг (л.в.45 кг) лежа на скамье за 7 мин. (кол-во раз)	зачтено											160
		не зачтено											менее 160
22.	Гребля одиночка 2000 м (мин:сек)	зачтено								8:25 Л/в 8:45	8:20 Л/в 8:35	8:15 Л/в 8:30	8:10 Л/в 8:25
		не зачтено								более 8:25 Л/в более 8:45	более 8:20 Л/в более 8:35	более 8:15 Л/в более 8:30	более 8:10 Л/в более 8:25
23.	Гребной эргометр 2000 м (мин:сек)	зачтено								6:50 Л/в 7:10	6:45 Л/в 7:05	6:40 Л/в 7:00	6:30 Л/в 6:50
		не зачтено								более 6:50 Л/в более 7:10	более 6:45 Л/в более 7:05	более 6:40 Л/в более 7:00	более 6:30 Л/в более 6:50
24.	Гребной эргометр 6000 м (мин:сек)	зачтено											22:00 Л/в 23:00
		не зачтено											более 22:00 Л/в более 23:00
25.	Обязательная техническая программа	зачтено								выполнено	выполнено	выполнено	выполнено
		не зачтено								не выполнено	не выполнено	не выполнено	не выполнено
26.	Спортивный разряд	зачтено	-	-	второй юношеский спортивный разряд				кандидат в мастера спорта				мастер спорта России

Условные обозначения: «Л/в» – норматив для поступающих легкого веса

Нормативы по виду спорта гребной спорт (девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
			для зачисления (перевода) на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 3 год	для зачисления (перевода) на 4 год	для зачисления (перевода) на 5 год	для зачисления на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 3 год	для зачисления (перевода)
Возраст занимающихся			10 лет		12 лет					16 лет			17 лет
1.	Бег на 30 м (сек.)	зачтено	6.5	6									
		не зачтено	Более 6.5	Более 6									
2.	Бег на 60 м (сек.)	зачтено			11.2	11.0	10.8	10.6	10.4				
		не зачтено			более 11.2	более 11.0	более 10.8	более 10.6	более 10.4				
3.	Бег на 100 м (сек.)	зачтено								16.3	16.1	15.9	15.5 Л/в - 15.0
		не зачтено								более 16.3	более 16.1	более 15.9	более 15.5 Л/в - более 15.0
4.	Челночный бег 3x10м (сек.)	зачтено	10.5	9.6	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8	8.7	8.6	8.5	8.2
		не зачтено	Более 10.5	Более 9.6	более 9.2	более 9.1	более 9.0	более 8.9	более 8.8	более 8.7	более 8.6	более 8.5	более 8.2
5.	Бег на 800 м (мин:сек)	зачтено	4:45										
		не зачтено	Более 4:45										
6.	Бег на 1000 м (мин:сек)	зачтено		6.50									
		не зачтено		Более 6.50									
7.	Бег на 1500 м (мин:сек)	зачтено			8:35	8:30	8:25	8:20	8:15				
		не зачтено			более 8:35	более 8:30	более 8:25	более 8:20	более 8:15				
8.	Бег на 2000 м (мин:сек)	зачтено								9:50 Л/в 9:35	9:40 Л/в 9:25	9:30 Л/в 9:15	
		не зачтено								более 9:50 Л/в более 9:35	более 9:50 Л/в более 9:25	более 9:50 Л/в более 9:15	
9.	Бег на 3000 м (мин:сек)	зачтено											14.45 Л/в - 14.30
		не зачтено											более 14.45 Л/в - более 14.30
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	зачтено	6	8	12	13	14	15	16				
		не зачтено	Менее 6	Менее 8	менее 12	менее 13	менее 14	менее 15	менее 16				
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине за 30 сек (кол-во раз)	зачтено								18	20	22	25
		не зачтено								менее 18	менее 20	менее 22	менее 25
12.	Прыжок в длину с места (см)	зачтено	145	150	170	173	176	180	183				
		не зачтено	Менее 145	Менее 150	менее 170	менее 173	менее 176	менее 180	менее 183				
13.	Многоскок в длину с двух ног за 15 с (м)	зачтено								20	21,5	23	25
		не зачтено								менее 20	менее 21,5	менее 23	менее 25

14.	Приседание за 15.0 сек (кол-во раз)	зачтено	9	10	12	12	13	13	13				
		не зачтено	Менее 9	Менее 10	менее 12	менее 12	менее 13	менее 13	менее 13				
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	зачтено	4	6	8	9	11	13	15	16	17	18	20
		не зачтено	Менее 4	Менее 6	менее 8	менее 9	менее 11	менее 13	менее 15	менее 16	менее 17	менее 18	менее 20
16.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (кол-во раз)	зачтено	1 раз пальцами рук коснуться пола	1 раз пальцами рук коснуться пола	2 раза пальцами рук коснуться пола	3 раза пальцами рук коснуться пола	4 раза пальцами рук коснуться пола	5 раз пальцами рук коснуться пола	6 раз пальцами рук коснуться пола	3 раза ладонями рук коснуться пола	4 раза ладонями рук коснуться пола	5 раз ладонями рук коснуться пола	5 раз ладонями рук коснуться пола
		не зачтено	менее 1 раза пальцами рук коснуться пола	менее 1 раза пальцами рук коснуться пола	менее 2 раза	менее 3 раза	менее 4 раза	менее 5 раз	менее 6 раз	менее 3 раза	менее 4 раза	менее 5 раз	менее 5 раз
17.	Плавание без учета времени 50 м	зачтено	умеет	умеет									
		не зачтено	не умеет	не умеет									
18.	Плавание без учета времени 100 м	зачтено			умеет	умеет	умеет	умеет	умеет				
		не зачтено			не умеет	не умеет	не умеет	не умеет	не умеет				
19.	Тяга штанги лежа на скамье (% от собственного веса)	зачтено								80 Л/в 75	81 Л/в 76	82 Л/в 77	85 Л/в - 80
		не зачтено								менее 80 Л/в менее 75	менее 81 Л/в менее 76	менее 82 Л/в менее 77	менее 85 Л/в - менее 80
20.	Тяга штанги весом 35 (л.в. 30 кг) кг на скамье за 5 мин. (кол-во раз)	зачтено								110	115	120	
		не зачтено								менее 110	менее 115	менее 120	
21.	Тяга штанги весом 40 кг (л.в.35 кг) лежа на скамье за 7 мин.	зачтено											140
		не зачтено											менее 140
22.	Гребля одиночка 2000 м (мин:сек)	зачтено								9:05 Л/в 9:15	9:00 Л/в 9:10	8:55 Л/в 9:05	8.45 Л/в - 8.55
		не зачтено								более 9:05 Л/в более 9:15	более 9:00 Л/в более 9:10	более 8:55 Л/в более 9:05	более 8.45 Л/в более 8.55
23.	Гребной эргометр 2000 м (мин:сек)	зачтено								7.40 Л/в 8.00	7.35 Л/в 7.55	7.30 Л/в 7.50	7.20 Л/в 7.40
		не зачтено								более 7.40 Л/в более 8.00	более 7.35 Л/в более 7.55	более 7.30 Л/в более 7.50	более 7.20 Л/в - более 7.40
24.	Гребной эргометр 6000 м (мин:сек)	зачтено											24.30 Л/в - 25.30
		не зачтено											более 24.30 Л/в более 25.30
25.	Обязательная техническая программа	зачтено								Выполнение	Выполнение	Выполнение	Выполнение
		не зачтено								Не выполнение	Не выполнение	Не выполнение	Не выполнение
26.	Спортивный разряд	зачтено	-	-	Второй юношеский спортивный разряд					Кандидат в мастера спорта			Мастер спорта России

Условные обозначения: «Л/в» – норматив для поступающих легкого веса

17.	Плавание 100 м (мин:сек)	зачтено			1:25	1:23	1:20	1:17				
		не зачтено			более 1:25	более 1:23	более 1:20	более 1:17				
18.	Тяга штанги лежа (% от собственного веса)	зачтено			75	80	85	90	95	96	97	100
		не зачтено			менее 75	менее 80	менее 85	менее 90	менее 95	менее 96	менее 97	менее 100
19.	Тяга штанги лежа за 5 мин. весом 45 кг (кол-во раз)	зачтено			140	145	150	155				
		не зачтено			менее 140	менее 145	менее 150	Менее 155				
20.	Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 50 кг (кол- во раз)	зачтено							190	193	196	200
		не зачтено							менее 190	менее 193	менее 196	менее 200
21.	Спортивный разряд	зачтено	-	-	Третий спортивный разряд				Кандидат в мастера спорта			Мастер спорта России

Нормативы по виду спорта гребля на байдарках и каноэ (девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап ССМ			Этап ВСМ
			для зачисления (перевода) на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 3 год	для зачисления (перевода) на 4 год	для зачисления на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 3 год	для зачисления (перевода)
Возраст занимающихся			10 лет		12 лет				13 лет			15 лет
1.	Бег на 30 м (сек.)	зачтено	8.5	6								
		не зачтено	более 8.5	Более 6								
2.	Бег 100 м (сек.)	зачтено			16.0	15.8	15.6	15.4	15.0	14.8	14.6	14.5
		не зачтено			более 16.0	более 15.8	более 15.6	более 15.4	более 15.0	более 14.8	более 14.6	более 14.5
3.	Бег 400 м (мин:сек)	зачтено	2:30									
		не зачтено	более 2:30									
4.	Бег 800 м (мин:сек)	зачтено		4:30								
		не зачтено		Более 4:30								
5.	Бег 1500 м. (мин:сек)	зачтено			7:15	7:05	6:55	6:45				
		не зачтено			более 7:15	более 7:05	более 6:55	более 6:45				
6.	Бег на 3000 м (мин:сек)	зачтено							14.15	14.05	13.55	13.45
		не зачтено							более 14.15	более 14.05	более 13.55	более 13.45
7.	Челночный бег 3x10м (сек.)	зачтено	10.9	10.2								
		не зачтено	более 10.9	Более 10.2								
8.	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (м)	зачтено			18	18	19	19				
		не зачтено			менее 18	менее 18	менее 19	менее 19				
9.	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	зачтено	5	8								
		не зачтено	менее 5	Менее 8								
10.	Приседание за 15 сек. (кол-во раз)	зачтено	8	10								
		не зачтено	менее 8	Менее 10								
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	зачтено	5	10								
		не зачтено	менее 5	Менее 10								
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (кол-во раз)	зачтено			8	8	9	9	10	11	12	
		не зачтено			менее 8	менее 8	менее 9	менее 9	менее 10	менее 11	менее 12	
13.	Прыжок в длину с места (см)	зачтено	120	150								
		не зачтено	менее 120	Менее 150								
14.	Плавание 25 м без учета времени	зачтено	умеет									
		не зачтено	не умеет									
15.	Плавание 50 м без учета времени	зачтено		Умеет								
		не зачтено		не умеет								
16.	Плавание 100 м (мин:сек)	зачтено			1:45	1:43	1:40	1:37				
		не зачтено			более 1:45	более 1:43	более 1:40	более 1:37				
17.	Тяга штанги лежа (% от собственного веса)	зачтено			70	74	78	82	85	87	89	90
		не зачтено			менее 70	менее 74	менее 78	менее 82	менее 85	менее 87	менее 89	менее 90
18.	Тяга штанги лежа за 5 мин. весом 35 кг (кол-во раз)	зачтено			110	115	120	125				
		не зачтено			менее 110	менее 115	менее 120	менее 125				
19.	Тяга штанги лежа за 7	зачтено							165	170	175	180

	мин. весом 40 кг (кол-во раз)	не зачтено							менее 165	менее 170	менее 175	менее 180
20.	Спортивный разряд	зачтено	-	-	Третий спортивный разряд				Кандидат в мастера спорта			Мастер спорта России

Нормативы по виду спорта гребной слалом (юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап ВСМ	
			для зачисления на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 3 год	для зачисления (перевода) на 4 год	для зачисления на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 3 год	для зачисления (перевода)	
Возраст занимающихся			10 лет		11 лет					12 лет			13 лет
1.	Бег 30 м (сек.)	зачтено	6.0	5,5									
		не зачтено	более 6.0	Более 5,5									
2.	Бег 100 м (сек.)	зачтено			14.5	14.3	14.0	13.8	13.5	13.4	13.2	13.0	
		не зачтено			более 14.5	более 14.3	более 14.0	более 13.8	более 13.5	более 13.4	более 13.2	более 13.0	
3.	Бег 800 м (мин:сек)	зачтено	4:50	4:15									
		не зачтено	более 4:50	более 4:15									
4.	Бег 1500 м (мин:сек)	зачтено			6:45	6:35	6:25	6:15					
		не зачтено			более 6:45	более 6:35	более 6:25	более 6:15					
5.	Бег на 3000 м (мин:сек)	зачтено							12:45	12:35	12:25	12:15	
		не зачтено							более 12:45	более 12:35	более 12:25	более 12:15	
6.	Челночный бег 3х10м (сек.)	зачтено	9.8	9,6									
		не зачтено	более 9.8	более 9,6									
7.	Прыжок в длину с места (см)	зачтено	150	160									
		не зачтено	менее 150	Менее 160									
8.	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (м)	зачтено			20	20	21	21					
		не зачтено			менее 20	менее 20	менее 21	менее 21					
9.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	зачтено	2	4									
		не зачтено	менее 2	Менее 4									
10.	Приседание за 15.0 сек (кол-во раз)	зачтено	9	12									
		не зачтено	менее 9	Менее 12									
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	зачтено	10	15									
		не зачтено	менее 10	Менее 15									
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (кол-во раз)	зачтено			10	10	11	11	12	13	14		
		не зачтено			менее 10	менее 10	менее 11	менее 11	менее 12	менее 13	менее 14		
13.	Плавание 25 м (НП-1), 50 м (НП-2) без учета времени	зачтено	умеет	умеет									
		не зачтено	не умеет	не умеет									
14.	Плавание 100 м (мин:сек)	зачтено			1:25	1:25	1:25	1:25					
		не зачтено			более 1:25	более 1:25	более 1:25	более 1:25					
15.	Тяга штанги лежа	зачтено			75	80	85	90	95	96	97	100	

	(% от собственного веса)	не зачтено			менее 75	менее 80	менее 85	менее 90	менее 95	менее 96	менее 97	менее 100
16.	Тяга штанги лежа за 5 мин. весом 45 кг (кол-во раз)	зачтено			140	145	150	155				
		не зачтено			менее 140	менее 145	менее 150	менее 155				
17.	Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 50 кг (кол-во раз)	зачтено							190	193	196	200
		не зачтено							менее 190	менее 193	менее 196	менее 200
18.	Спортивный разряд	зачтено	-		Третий спортивный разряд				Кандидат в мастера спорта			Мастер спорта России

Нормативы по виду спорта гребной слалом (девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап ВСМ
			для зачисления на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 3 год	для зачисления (перевода) на 4 год	для зачисления на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 3 год	для зачисления (перевода)
Возрастзанимающихся			10 лет		11 лет				12 лет			13 лет
1.	Бег 30 м (сек.)	зачтено	6.5	6								
		не зачтено	более 6.5	Более 6								
2.	Бег 100 м (сек.)	зачтено			16.0	15.8	15.6	15.4	15.0	14.8	14.6	14.5
		не зачтено			более 16.0	более 15.8	более 15.6	более 15.4	более 15.0	более 14.8	более 14.6	более 14.5
3.	Бег 800 м (мин:сек)	зачтено	5:10	4:30								
		не зачтено	более 5:10	Более 4:30								
4.	Бег 1500 м (мин:сек)	зачтено			7:15	7:05	6:50	6:40				
		не зачтено			более 7:15	Более 7:05	Более 6:50	более 6:40				
5.	Бег на 3000 м (мин:сек)	зачтено							14.15	14.05	13.55	13.45
		не зачтено							более 14.15	более 14.05	более 13.55	более 13.45
6.	Челночный бег 3x10м (сек.)	зачтено	10.4	10.2								
		не зачтено	более 10.4	Более 10.2								
7.	Прыжок в длину с места (см)	зачтено	140	150								
		не зачтено	менее 140	Менее 150								
8.	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (м)	зачтено			18	18	19	19				
		не зачтено			менее 18	менее 18	менее 19	менее 19				
9.	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	зачтено	6	8								
		не зачтено	менее 6	Менее 8								
10.	Приседание за 15.0 сек (кол-во раз)	зачтено	9	10								
		не зачтено	менее 9	Менее 10								
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	зачтено	5	10								
		не зачтено	менее 5	Менее 10								
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (кол-во раз)	зачтено			8	8	9	9	10	11	12	
		не зачтено			менее 8	менее 8	менее 9	менее 9	менее 10	менее 11	менее 12	
13.	Плавание 25 м (НП-1), 50 м (НП-2) без учета времени	зачтено	умеет	умеет								
		не зачтено	не умеет	не умеет								
14.	Плавание 100 м (мин:сек)	зачтено			1:45	1:45	1:45	1:45				
		не зачтено			более 1:45	более 1:45	более 1:45	более 1:45				

15.	Тяга штанги лежа (% от собственного веса)	зачтено			70	74	78	82	85	86	87	90
		не зачтено			менее 70	менее 74	менее 78	менее 82	менее 85	менее 86	менее 87	менее 90
16.	Тяга штанги лежа за 5 мин. весом 45 кг (кол-во раз)	зачтено			110	115	120	125				
		не зачтено			менее 110	менее 115	менее 120	менее 125				
17.	Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 50 кг (кол-во раз)	зачтено							165	170	175	180
		не зачтено							менее 165	менее 170	менее 175	менее 180
18.	Спортивный разряд	зачтено	-	-	Третий спортивный разряд				Кандидат в мастера спорта			Мастер спорта России

Нормативы по виду спорта водно-моторный спорт (юноши)
Спортивная подготовка

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап ВСМ
			для зачисления (перевода) на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 3 год	для зачисления (перевода) на 4 год	для зачисления (перевода) на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 3 год	для зачисления (перевода)
Возраст занимающихся			11 лет				14 лет			16 лет
1	Бег на 60 м (сек.)	зачтено	10.8	10.3	9.8	9.3	8.7	8.6	8.5	
		не зачтено	более 10.8	более 10.3	более 9.8	более 9.3	более 8.7	более 8.6	более 8.5	
2	Бег 100 м (сек)	зачтено								13.8
		не зачтено								более 13.8
3	Бег на 2000 м (мин:сек)	зачтено	10.00	9.45	9.30	9.15	9.00	8.40	8.20	7.50
		не зачтено	более 10.00	более 9.45	более 9.30	более 9.15	более 9.00	более 8.40	более 8.20	более 7.50
4	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	зачтено	4	5	7	8	10	11	12	13
		не зачтено	менее 4	менее 5	менее 7	менее 8	менее 10	менее 11	менее 12	менее 13
5	Прыжок в длину с места (см)	зачтено	160	170	180	190	200	210	220	230
		не зачтено	менее 160	менее 170	менее 180	менее 190	менее 200	менее 210	менее 220	менее 230
6	Подъем туловища лежа на спине (кол-во раз)	зачтено	14	16	18	20				
		не зачтено	менее 14	менее 16	менее 18	менее 20				
7	Подъем туловища лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	зачтено					47	48	49	50
		не зачтено					менее 47	менее 48	менее 49	менее 50
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	зачтено	14	15	16	18	20	20	21	22
		не зачтено	менее 14	менее 15	менее 16	менее 18	менее 20	менее 20	менее 21	менее 22
9	Плавание без учета времени 50 м	зачтено	умеет	умеет	умеет	умеет				
		не зачтено	не умеет	не умеет	не умеет	не умеет				
10	Плавание 50м (сек.)	зачтено					43.0	42.5	42.0	41.0
		не зачтено					более 43.0	более 42.5	более 42.0	более 41.0
11	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (кол-во раз)	зачтено	2 раза пальцами рук коснуться пола	3 раза пальцами рук коснуться пола	4 раза пальцами рук коснуться пола	5 раз пальцами рук коснуться пола	1 раз ладонями рук коснуться пола	2 раза ладонями рук коснуться пола	3 раза ладонями рук коснуться пола	... на возвышении, пальцы рук ниже линии стоп на 13 см
		не зачтено	менее 2 раз пальцами рук коснуться пола	менее 3 раз пальцами рук коснуться пола	менее 4 раз пальцами рук коснуться пола	менее 5 раз пальцами рук коснуться пола	менее 1 раз ладонями рук коснуться пола	менее 2 раз ладонями рук коснуться пола	менее 3 раз ладонями рук коснуться пола	... на возвышении, пальцы рук ниже линии стоп менее чем на 13 см
12	Спортивный разряд	зачтено	Третий юношеский спортивный разряд				Кандидат в мастера спорта			Мастер спорта России
13	Обязательная техническая программа	зачтено	Выполнение	Выполнение	Выполнение	Выполнение	Выполнение	Выполнение	Выполнение	Выполнение
		не зачтено	Не выполнение	Не выполнение	Не выполнение	Не выполнение	Не выполнение	Не выполнение	Не выполнение	Не выполнение

Нормативы по виду спорта парусный спорт (юноши)
Спортивная подготовка

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
			для зачисления на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 3 год	для зачисления (перевода) на 4 год	для зачисления (перевода) на 5 год	для зачисления на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 3 год	для зачисления (перевода)
Возраст занимающихся			11 лет					14 лет			15 лет
1	Бег на 3000 м (мин:сек)	зачтено	14.00	13.40	13.20	13.00	12.50	12.30	12.20	12.10	12.00
		не зачтено	более 14.00	более 13.40	более 13.20	более 13.00	более 12.50	более 12.30	более 12.20	более 12.10	более 12.00
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	зачтено	10	11	12	13	13	14	15	16	16
		не зачтено	менее 10	менее 11	менее 12	менее 13	менее 13	менее 14	менее 15	менее 16	менее 16
3	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	зачтено	25	25	25	25	25	25	35	45	50
		не зачтено	менее 25	менее 25	менее 25	менее 25	менее 25	менее 25	менее 35	менее 45	менее 50
4	Прыжок в длину с места (см)	зачтено									240
		не зачтено									менее 240
5	Приседание за 15.0 сек (кол-во раз)	зачтено	12	12	13	13	14				
		не зачтено	менее 12	менее 12	менее 13	менее 13	менее 14				
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	зачтено	25	27	29	31	33	35	35	35	35
		не зачтено	менее 25	менее 27	менее 29	менее 31	менее 33	менее 35	менее 35	менее 35	менее 35
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (кол-во раз)	зачтено						12	13	14	
		не зачтено						менее 12	менее 13	менее 14	
8	Плавание 400 м без учета времени	зачтено	умеет	умеет	умеет	умеет	умеет				
		не зачтено	не умеет	не умеет	не умеет	не умеет	не умеет				
9	Плавание 400 м (мин:сек)	зачтено						8.15	8.00	7.45	7.30
		не зачтено						более 8.15	более 8.00	более 7.45	более 7.30
10	Обязательная техническая программа	зачтено	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение
		не зачтено	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение
11	Спортивный разряд	зачтено	Второй юношеский спортивный разряд					Кандидат в мастера спорта			Мастер спорта России

**Нормативы по виду спорта парусный спорт (девушки)
Спортивная подготовка**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
			для зачисления на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 3 год	для зачисления (перевода) на 4 год	для зачисления (перевода) на 5 год	для зачисления на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 3 год	для зачисления (перевода)
Возраст занимающихся			11 лет					14 лет			15 лет
1	Бег на 1500 м (мин.)	зачтено	6.30	6.25	6.20	6.15	6.10				
		не зачтено	более 6.30	более 6.25	более 6.20	более 6.15	более 6.10				
2	Бег 3000 метров (мин:сек)	зачтено						13.30	13.20	13.10	13.00
		не зачтено						менее 13.30	менее 13.20	менее 13.10	менее 13.00
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	зачтено						7	7	7	8
		не зачтено						менее 7	менее 7	менее 7	менее 8
4	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	зачтено	20	20	20	20	20	20	28	36	45
		не зачтено	менее 20	менее 20	менее 20	менее 20	менее 20	менее 20	менее 28	менее 36	менее 45
5	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)	зачтено									
		не зачтено									
6	Прыжок в длину с места (см)	зачтено									220
		не зачтено									Менее 220
7	Приседание за 15.0 сек (кол-во раз)	зачтено	10	10	11	11	12				
		не зачтено	менее 10	менее 10	менее 11	менее 11	менее 12				
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	зачтено	20	22	24	26	28	30	30	30	30
		не зачтено	менее 20	менее 22	менее 24	менее 26	менее 28	менее 30	менее 30	менее 30	менее 30
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (кол-во раз)	зачтено						10	11	12	
		не зачтено						менее 10	менее 11	менее 12	
10	Плавание 400 м без учета времени	зачтено	умеет	умеет	умеет	умеет	умеет				
		не зачтено	не умеет	не умеет	не умеет	не умеет	не умеет				
11	Плавание 400 м (мин:сек)	зачтено						9.00	8:40	8:20	8.00
		не зачтено						более 9:00	более 8:40	более 8:20	более 8.00
12	Обязательная техническая программа	зачтено	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение
		не зачтено	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение
13	Спортивный разряд	зачтено	Второй юношеский спортивный разряд					Кандидат в мастера спорта			Мастер спорта России

**Нормативы по виду спорта серфинг (юноши)
Спортивная подготовка**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
			для зачисления на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 3 год	для зачисления (перевода) на 4 год	для зачисления (перевода) на 5 год	для зачисления на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 3 год	для зачисления (перевода)
Возраст занимающихся			11 лет					14 лет			15 лет
1	Бег на 3000 м (мин:сек)	зачтено	14.00	13.40	13.20	13.00	12.50	14.00	13.20	12.30	12.30
		не зачтено	более 14.00	более 13.40	более 13.20	более 13.00	более 12.50	более 12.30	более 12.20	более 12.10	более 12.30
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	зачтено	10	11	12	13	13	14	15	16	20
		не зачтено	менее 10	менее 11	менее 12	менее 13	менее 13	менее 14	менее 15	менее 16	менее 20
3	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	зачтено	25	25	25	25	25	25	35	45	
		не зачтено	менее 25	менее 25	менее 25	менее 25	менее 25	менее 25	менее 30	менее 35	
4	Прыжок в длину с места (см)	зачтено									240
		не зачтено									менее 240
5	Баланс борд мин	зачтено	2	2	3	3	4				
		не зачтено	менее 2	менее 2	менее 3	менее 3	менее 4				
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	зачтено	25	27	29	31	33	35	35	35	35
		не зачтено	менее 25	менее 27	менее 29	менее 31	менее 33	менее 35	менее 35	менее 35	менее 35
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (кол-во раз)	зачтено						25	26	27	
		не зачтено						менее 25	менее 26	менее 27	
8	Плавание 400 м без учета времени	зачтено	умеет	умеет	умеет	умеет	умеет				
		не зачтено	не умеет	не умеет	не умеет	не умеет	не умеет				
9	Плавание 400 м (мин:сек)	зачтено						10.00	9.30	9.15	9.00
		не зачтено						более 10.00	более 9.30	более 9.15	более 9.00
10	Приседание за 15 сек. Кол-во раз)	Зачтено	12	12	13	14	15				
		Не зачтено	Менее 12	Менее 12	Менее 13	Менее 14	Менее 15				
11	Обязательная техническая программа	зачтено	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение
		не зачтено	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение
12	Спортивный разряд	зачтено	Второй юношеский спортивный разряд					Кандидат в мастера спорта			Мастер спорта России

**Нормативы по виду спорта сёрфинг (девушки)
Спортивная подготовка**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
			для зачисления на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 3 год	для зачисления (перевода) на 4 год	для зачисления (перевода) на 5 год	для зачисления на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 3 год	для зачисления (перевода)
Возраст занимающихся			11 лет					14 лет			15 лет
1	Бег на 1500 м (мин.)	зачтено	6.30	6.25	6.20	6.15	6.10				
		не зачтено	более 6.30	более 6.25	более 6.20	более 6.15	более 6.10				
2	Бег 3000 метров (мин:сек)	зачтено						15.00	14.30	13.30	13.30
		не зачтено						менее 15.00	менее 14.30	менее 13.30	менее 13.30
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	зачтено						7	7	7	10
		не зачтено						менее 7	менее 7	менее 7	менее 10
4	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	зачтено	20	20	20	20	20	20	28	36	
		не зачтено	менее 20	менее 20	менее 20	менее 20	менее 20	менее 20	менее 28	менее 36	
5	Баланс борд мин	зачтено	2	2	3	3	4				
		не зачтено	не менее 2	не менее 2	не менее	не менее	не менее				
6	Прыжок в длину с места (см)	зачтено									220
		не зачтено									Менее 220
7	Приседание за 15.0 сек (кол-во раз)	зачтено	10	10	11	11	12				
		не зачтено	менее 10	менее 10	менее 11	менее 11	менее 12				
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	зачтено	20	22	24	26	28	30	30	30	25
		не зачтено	менее 20	менее 22	менее 24	менее 26	менее 28	менее 30	менее 30	менее 30	менее 25
9	Плавание 400 м без учета времени	зачтено	умеет	умеет	умеет	умеет	умеет				
		не зачтено	не умеет	не умеет	не умеет	не умеет	не умеет				
10	Плавание 400 м (мин:сек)	зачтено						12.00	11.30	11.15	10.00
		не зачтено						более 12.00	более 11.30	более 11.15	более 10.00
11	Приседание за 15 сек. Кол-во раз)	зачтено	10	10	11	12	13				
		не зачтено	Менее 10	Менее 10	Менее 11	Менее 12	Менее 13				
12	Обязательная техническая программа	зачтено	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение
		не зачтено	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение
13	Спортивный разряд	зачтено	Второй юношеский спортивный разряд					Кандидат в мастера спорта			Мастер спорта России

