

**Нормативы по виду спорта гребной спорт (юноши)
спортивная подготовка 2 ступени**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
			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 (перевода) на 5 год
Возраст занимающихся			10 лет		12 лет				
1	Бег на 30 м (сек.)	зачтено	6.0	5.8					
		не зачтено	более 6.0	более 5.8					
2	Бег на 60 м (сек.)	зачтено			11.4	11.2	11.0	10.8	10.6
		не зачтено			более 11.4	более 11.2	более 11.0	более 10.8	более 10.6
3	Челночный бег 3x10м (сек.)	зачтено	9.8	9.6	9.4	9.3	9.2	9.1	9.0
		не зачтено	более 9.8	более 9.6	более 9.4	более 9.3	более 9.2	более 9.1	более 9.0
4	Бег на 800 м (мин:сек)	зачтено	4:30	4:20					
		не зачтено	более 4:30	более 4:20					
5	Бег на 1500 м (мин:сек)	зачтено			8.05	8.00	7.55	7.50	7.45
		не зачтено			более 8.05	более 8.00	более 7.55	более 7.50	более 7.45
6	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	зачтено	2	2	3	4	5	6	7
		не зачтено	менее 2	менее 2	менее 3	менее 4	менее 5	менее 6	менее 7
7	Прыжок в длину с места (см)	зачтено	155	160	165	167	169	171	173
		не зачтено	менее 155	менее 160	менее 165	менее 167	менее 169	менее 171	менее 173
8	Приседание за 15 сек (кол-во раз)	зачтено	11	11	12	12	13	13	13
		не зачтено	менее 11	менее 11	менее 12	менее 12	менее 13	менее 13	менее 13
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	зачтено	8	9	11	12	13	14	15
		не зачтено	менее 8	Менее 9	менее 11	мене 12	менее 13	менее 14	менее 15
10	Плавание 25 м (без учета времени)	зачтено	умеет	умеет					
		не зачтено	не умеет	не умеет					
11	Плавание без учета времени 50 м	зачтено			умеет	умеет	умеет	умеет	умеет
		не зачтено			не умеет	не умеет	не умеет	не умеет	не умеет
12	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	2 раза пальцами рук коснуться пола	3 раза пальцами рук коснуться пола	4 раза пальцами рук коснуться пола	5 раз пальцами рук коснуться пола
		не зачтено	менее 1 раза пальцами рук коснуться пола	менее 1 раза пальцами рук коснуться пола	менее 2 раз пальцами рук коснуться пола	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
13	Спортивный разряд	зачтено	-	-	-	Второй юношеский спортивный разряд			

**Нормативы по виду спорта гребной спорт (девушки)
спортивная подготовка 2 ступени**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
			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 (перевода) на 5 год
Возраст занимающихся			10 лет		12 лет				
1	Бег на 30 м (сек.)	зачтено	6.5	6.3					
		не зачтено	более 6.5	более 6.3					
2	Бег на 60 м (сек.)	зачтено			11.8	11.6	11.4	11.2	11.0
		не зачтено			более 11.8	более 11.6	более 11.4	более 11.2	более 11.0
3	Челночный бег 3x10м (сек.)	зачтено	10.5	10.3	9.8	9.7	9.6	9.5	9.4
		не зачтено	более 10,5	более 10.3	более 9.8	более 9.7	более 9.6	более 9.5	более 9.4
4	Бег на 800 м (мин:сек)	зачтено	4:45	4:35					
		не зачтено	более 4:45	более 4:35					
5	Бег на 1500 м (мин:сек)	зачтено			8.45	8.40	8.35	8.25	8.20
		не зачтено			более 8.45	более 8.40	более 8.35	более 8.25	более 8.20
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	зачтено	6	8	10	12	14	16	18
		не зачтено	менее 6	менее 8	менее 10	менее 12	менее 14	менее 16	менее 18
7	Прыжок в длину с места (см)	зачтено	145	155	160	162	164	166	168
		не зачтено	менее 145	менее 155	менее 160	менее 162	менее 164	менее 166	менее 168
8	Приседание за 15 сек (кол-во раз)	зачтено	9	9	10	10	11	11	11
		не зачтено	менее 9	менее 9	менее 10	менее 10	менее 11	менее 11	менее 11
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	зачтено	4	5	6	7	8	9	10
		не зачтено	менее 4	менее 5	менее 6	менее 7	менее 8	менее 9	Менее 10
10	Плавание 25 м Без учета времени	зачтено	умеет	умеет					
		не зачтено	не умеет	не умеет					
11	Плавание без учета времени 50 м	зачтено			умеет	умеет	умеет	умеет	умеет
		не зачтено			не умеет	не умеет	не умеет	не умеет	не умеет
12	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	2 раза пальцами рук коснуться пола	3 раза пальцами рук коснуться пола	4 раза пальцами рук коснуться пола	5 раз пальцами рук коснуться пола
		не зачтено	1 раз пальцами рук коснуться пола	1 раз пальцами рук коснуться пола	2 раза 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
13	Спортивный разряд	зачтено	-	-	-	Второй юношеский спортивный разряд			

**Нормативы по виду спорта гребля на байдарках и каноэ (юноши)
спортивная подготовка 2 ступени**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
			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
Возраст занимающихся			10 лет		12 лет			
1	Бег на 30 м (сек.)	зачтено	8.0	7.8				
		не зачтено	более 8.0	более 7.8				
2	Челночный бег 3x10м (сек.)	зачтено	10.2	10.0				
		не зачтено	более 10.2	более 10.0				
3	Бег 400 м (мин:сек)	зачтено	2:10	2:00				
		не зачтено	более 2:10	более 2:00				
4	Бег 100 м (сек.)	зачтено			18.1	17.9	17.7	17.5
		не зачтено			более 18.1	более 17.9	более 17.7	более 17.5
5	Бег 1500 м (мин:сек)	зачтено			9:45	9:35	9:25	9:15
		не зачтено			более 9:45	более 9:35	более 9:25	более 9:15
6	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	зачтено	5	7				
		не зачтено	менее 5	менее 7				
7	Прыжок в длину с места (см)	зачтено	125	127				
		не зачтено	менее 125	менее 127				
8	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек. (м)	зачтено			15	16	17	18
		не зачтено			менее 15	менее 16	менее 17	менее 18
9	Приседание за 15.0 сек (кол-во раз)	зачтено	10	11				
		не зачтено	менее 10	менее 11				
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	зачтено	8	10				
		не зачтено	менее 8	менее 10				
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (кол-во раз)	зачтено			9	9	10	10
		не зачтено			менее 9	менее 9	менее 10	менее 10
12	Плавание 25 м без учета времени	зачтено	умеет	умеет				
		не зачтено	не умеет	не умеет				
13	Плавание 50 м без учета времени	зачтено			умеет	умеет	умеет	умеет
		не зачтено			не умеет	не умеет	не умеет	не умеет
14	Тяга штанги лежа (% от собственного веса)	зачтено			45	49	53	57
		не зачтено			менее 45	менее 49	менее 53	менее 57
15	Тяга штанги лежа за 2 мин. весом 15 кг (кол-во раз)	зачтено			34	36	38	40
		не зачтено			менее 34	менее 36	менее 38	менее 40
16	Спортивный разряд	зачтено	-	-	Третий юношеский спортивный разряд			

**Нормативы по виду спорта гребля на байдарках и каноэ (девушки)
спортивная подготовка 2 ступени**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
			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
Возраст занимающихся			10 лет		12 лет			
1	Бег на 30 м (сек.)	зачтено	8.5	8.3				
		не зачтено	более 8.5	более 8.3				
2	Челночный бег 3x10м (сек.)	зачтено	10.9	10.7				
		не зачтено	более 10.9	более 10.7				
3	Бег 400 м (мин:сек)	зачтено	2:30	2:25				
		не зачтено	более 2:30	более 2:25				
4	Бег 100 м (сек.)	зачтено			19.2	19.0	18.8	18.6
		не зачтено			более 19.2	более 19.0	более 18.8	более 18.6
5	Бег 1500 м (мин:сек)	зачтено			10:45	10:35	10:25	10:15
		не зачтено			более 10:45	более 10:35	более 10:25	более 10:15
6	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	зачтено	5	7				
		не зачтено	менее 5	менее 7				
7	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	зачтено	3	5				
		не зачтено	менее 3	менее 5				
8	Прыжок в длину с места (см.)	зачтено	120	122				
		не зачтено	менее 120	менее 122				
9	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек. (м)	зачтено			13	14	15	16
		не зачтено			менее 13	менее 14	менее 15	менее 16
10	Приседание за 15 сек. (кол-во раз)	зачтено	8	9				
		не зачтено	менее 8	менее 9				
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	зачтено	5	7				
		не зачтено	менее 5	менее 7				
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (кол-во раз)	зачтено			6	6	7	7
		не зачтено			менее 6	менее 6	менее 7	менее 7
13	Плавание без учета времени 25 м	зачтено	умеет	умеет				
		не зачтено	не умеет	не умеет				
14	Плавание без учета времени 50 м	зачтено			умеет	умеет	умеет	умеет
		не зачтено			не умеет	не умеет	не умеет	не умеет
15	Тяга штанги лежа (весом не менее % от собственного веса)	зачтено			40	44	48	52
		не зачтено			менее 40	менее 44	менее 48	менее 52
16	Тяга штанги лежа за 2 мин. весом 10 кг (кол-во раз)	зачтено			26	28	30	32
		не зачтено			менее 26	менее 28	менее 30	менее 32
17	Спортивный разряд	зачтено	-	-	Третий юношеский спортивный разряд			

**Нормативы по виду спорта гребной слалом (юноши)
спортивная подготовка 2 ступени**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
			для зачисления на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 3 год	для зачисления на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 3 год	для зачисления (перевода) на 4 год
Возраст занимающихся			10 лет			11 лет			
1	Бег на 30 м (сек.)	зачтено	6.0	5.8	5.6				
		не зачтено	более 6.0	более 5.8	более 5.8				
2	Челночный бег 3x10м (сек.)	зачтено	9.8	9.6	9.4				
		не зачтено	более 9.8	более 9.6	более 9.4				
3	Бег 800 м (мин:сек)	зачтено	4:50	4:45	4:40				
		не зачтено	более 4:50	более 4:45	более 4:40				
4	Бег 100 м (сек.)	зачтено				15.5	15.3	15.1	14.9
		не зачтено				более 15.5	более 15.3	более 15.1	более 14.9
5	Бег 1500 м (мин:сек)	зачтено				7:45	7:35	7:25	7:15
		не зачтено				более 7:45	более 7:35	более 7:25	более 7:15
6	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	зачтено	2	2	3				
		не зачтено	менее 2	менее 2	менее 3				
7	Прыжок в длину с места (см)	зачтено	150	152	154				
		не зачтено	менее 150	менее 152	менее 154				
8	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек. (м)	зачтено				18	18	19	19
		не зачтено				менее 18	менее 18	менее 19	менее 19
9	Приседание за 15.0 сек (кол-во раз)	зачтено	9	9	10				
		не зачтено	менее 9	менее 9	менее 10				
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	зачтено	10	11	12				
		не зачтено	менее 10	менее 11	менее 12				
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (кол-во раз)	зачтено				8	8	9	9
		не зачтено				менее 8	менее 8	менее 9	менее 9
12	Плавание 25 м без учета времени	зачтено	умеет	умеет	умеет				
		не зачтено	не умеет	не умеет	не умеет				
13	Плавание 100 м (мин:сек)	зачтено				2:50	2:50	2:50	2:50
		не зачтено				более 2:50	более 2:50	более 2:50	более 2:50
14	Тяга штанги лежа (весом не менее 50 % от собственного веса)	зачтено				50	50	50	50
		не зачтено				менее 50	менее 50	менее 50	менее 50
15	Тяга штанги лежа за 2 мин. весом 20 кг (кол-во раз)	зачтено				30	31	32	33
		не зачтено				менее 30	менее 31	менее 32	менее 33
16	Спортивный разряд	зачтено	-			Второй юношеский спортивный разряд			

**Нормативы по виду спорта гребной слалом (девушки)
спортивная подготовка 2 ступени**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
			для зачисления на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 3 год	для зачисления на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 3 год	для зачисления (перевода) на 4 год
Возраст занимающихся			10 лет			11 лет			
1	Бег на 30 м (сек.)	зачтено	6.5	6.3	6.1				
		не зачтено	более 6.5	более 6.3	более 6.1				
2	Челночный бег 3x10м (сек.)	зачтено	10.4	10.2	10.0				
		не зачтено	более 10.4 с	более 10.2	более 10.0				
3	Бег 800 м (мин:сек)	зачтено	5:10	5:05	5:00				
		не зачтено	более 5:10	более 5:05	более 5:00				
4	Бег 100 м (сек.)	зачтено				16.5	16.3	16.1	15.9
		не зачтено				более 16.5	более 16.3	более 16.1	более 15.9
5	Бег 1500 м (мин:сек)	зачтено				8:15	8:05	7:55	7:45
		не зачтено				более 8:15	более 8:05	более 7:55	более 7:45
6	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	зачтено	6	6	7				
		не зачтено	менее 6	менее 6	менее 7				
7	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	зачтено	5	5	5				
		не зачтено	менее 5	менее 5	менее 5				
8	Прыжок в длину с места (см)	зачтено	140	142	144				
		не зачтено	менее 140	менее 142	менее 144				
9	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек. (м)	зачтено				16	16	17	17
		не зачтено				менее 16	менее 16	менее 17	менее 17
10	Приседание за 15.0 сек (кол-во раз)	зачтено	7	7	8				
		не зачтено	менее 7	менее 7	менее 8				
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	зачтено	5	6	7				
		не зачтено	менее 5	менее 6	менее 7				
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (кол-во раз)	зачтено				5	5	6	6
		не зачтено				менее 5	менее 5	менее 6	менее 6
13	Плавание без учета времени 25 м	зачтено	умеет	умеет	умеет				
		не зачтено	не умеет	не умеет	не умеет				
14	Плавание 100 м (мин:сек)	зачтено				3:30	3:30	3:30	3:30
		не зачтено				более 3:30	более 3:30	более 3:30	более 3:30
15	Тяга штанги лежа (весом не менее 40 % собственного веса)	зачтено				40	40	40	40
		не зачтено				менее 40	менее 40	менее 40	менее 40
16	Тяга штанги лежа за 2 мин. весом 20 кг (кол-во раз)	зачтено				20	21	22	23
		не зачтено				менее 20	менее 21	менее 22	менее 23
17	Спортивный разряд	зачтено	-	-	-	Второй юношеский спортивный разряд			

**Нормативы по виду спорта водно-моторный спорт (юноши)
спортивная подготовка 2 ступени**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
			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
Возраст занимающихся			9 лет		11 лет			
1	Бег 60 м (сек.)	зачтено	14.0	13.4	12.6	12.1	11.6	11.1
		не зачтено	более 14.0	более 13.4	более 12.6	более 12.1	более 11.6	более 11.1
2	Бег на 1000 м	зачтено	без учета времени	без учета времени				
		не зачтено						
3	Бег на 2000 м (мин:сек)	зачтено			12.00	11.45	11.30	11.15
		не зачтено			более 12.00	более 11.45	более 11.30	более 11.15
4	Челночный бег 3x10 (сек.)	зачтено	12.4	12.2				
		не зачтено	более 12.4	более 12.2				
5	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	зачтено	7	8				
		не зачтено	менее 7	менее 8				
6	Прыжок в длину с места (см)	зачтено	112	125	140	150	160	170
		не зачтено	менее 112	менее 125	менее 140	менее 150	менее 160	менее 170
7	Подъем туловища лежа на спине (кол-во раз)	зачтено	10	11	12	13	15	17
		не зачтено	менее 10	менее 13	менее 12	менее 13	менее 15	менее 17
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	зачтено			2	3	4	5
		не зачтено			менее 2	менее 3	менее 4	менее 5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	зачтено	7	9	12	13	14	16
		не зачтено	менее 7	менее 9	менее 12	менее 13	менее 14	менее 16
10	Плавание 10 м (без учета времени)	зачтено	умеет	умеет				
		не зачтено	не умеет	не умеет				
11	Плавание 25 м (без учета времени)	зачтено			умеет	умеет	умеет	умеет
		не зачтено			не умеет	не умеет	не умеет	не умеет
12	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (кол-во раз)	зачтено	1 раз пальцами рук коснуться пола	1 раз пальцами рук коснуться пола	2 раза пальцами рук коснуться пола	2 раза пальцами рук коснуться пола	3 раза пальцами рук коснуться пола	3 раза пальцами рук коснуться пола
		не зачтено	менее 1 раза пальцами рук коснуться пола	менее 1 раза пальцами рук коснуться пола	менее 2 раза пальцами рук коснуться пола	менее 2 раза пальцами рук коснуться пола	менее 3 раза пальцами рук коснуться пола	менее 3 раза пальцами рук коснуться пола
13	Спортивный разряд	зачтено	-	-	-	-	-	-
14	Техническая программа	зачтено			выполнение	выполнение	выполнение	выполнение
		не зачтено			не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение

**Нормативы по виду спорта водно-моторный спорт (девушки)
спортивная подготовка 2 ступени**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
			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
Возраст занимающихся			9 лет		11 лет			
1	Бег 60 м (сек.)	зачтено	14.9	14.0	12.9	12.5	12.1	11.6
		не зачтено	более 14.9	более 14.0	более 12.9	более 12.5	Более 12.1	Более 11.6
2	Бег на 1000 м (без учета времени)	зачтено	умеет	умеет				
		не зачтено	не умеет	не умеет				
3	Бег на 2000 м (мин:сек)	зачтено			14.00	13.45	13.30	13.15
		не зачтено			более 14.00	более 13.45	более 13.30	более 13.15
4	Челночный бег 3x10 (сек)	зачтено	12.9	12.7				
		не зачтено	более 12.9	более 12.7				
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	зачтено	3	5	7	9	11	13
		не зачтено	менее 3	менее 5	менее 7	менее 9	менее 11	менее 13
6	Прыжок в длину с места (см)	зачтено	107	117	125	132	139	146
		не зачтено	менее 107	менее 117	менее 125	менее 132	менее 139	менее 146
7	Подъем туловища лежа на спине (кол-во раз)	зачтено	7	8	9	11	13	15
		не зачтено	менее 7	Менее 8	менее 9	менее 11	менее 13	менее 15
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	зачтено	4	5	7	8	10	12
		не зачтено	менее 4	менее 5	менее 7	менее 8	менее 10	менее 12
9	Плавание без учета времени 10 м	зачтено	умеет	умеет				
		не зачтено	не умеет	не умеет				
10	Плавание без учета времени 25 м	зачтено			умеет	умеет	умеет	умеет
		не зачтено			не умеет	не умеет	не умеет	не умеет
11	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (кол-во раз)	зачтено	1 раз пальцами рук коснуться пола	1 раз пальцами рук коснуться пола	2 раза пальцами рук коснуться пола	2 раза пальцами рук коснуться пола	3 раза пальцами рук коснуться пола	3 раз пальцами рук коснуться пола
		не зачтено	менее 1 раза пальцами рук коснуться пола	менее 1 раза пальцами рук коснуться пола	менее 2 раз пальцами рук коснуться пола	менее 2 раз пальцами рук коснуться пола	менее 3 раз пальцами рук коснуться пола	менее 3 раз пальцами рук коснуться пола
12	Спортивный разряд	зачтено	-	-	-	-	-	-
13	Техническая программа	зачтено			выполнение	выполнение	выполнение	выполнение
		не зачтено			не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение

**Нормативы по виду спорта парусный спорт (юноши)
спортивная подготовка 2 ступени**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
			для зачисления на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 3 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 (перевода) на 5 год
Возраст занимающихся			9 лет			11 лет				
1	Бег на 800 м без учета времени	зачтено	умеет	умеет	умеет					
		не зачтено	не умеет	не умеет	не умеет					
2	Бег на 1500 м (мин:сек)	зачтено				14.00	13.50	13.40	13.30	13.00
		не зачтено				более 14.00	более 13.50	более 13.40	более 13.30	более 13.00
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	зачтено	3	6	8	9	10	11	12	12
		не зачтено	менее 3	менее 6	менее 8	менее 9	менее 10	менее 11	менее 12	менее 12
4	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	зачтено				20	21	22	23	24
		не зачтено				менее 20	менее 21	менее 22	менее 23	менее 24
5	Прыжок в длину с места (см.)	зачтено	130	140	145					
		не зачтено	менее 130	менее 140	менее 145					
6	Приседания за 15 сек (кол-во раз)	зачтено	6	8	9	10	10	11	11	12
		не зачтено	менее 6	менее 8	менее 9	менее 10	менее 10	менее 11	менее 11	менее 12
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	зачтено	10	15	17	20	20	20	20	20
		не зачтено	менее 10	менее 15	менее 17	менее 20	менее 20	менее 20	менее 20	менее 20
9	Плавание 25 м без учета времени	зачтено	умеет	умеет	умеет					
		не зачтено	не умеет	не умеет	не умеет					
10	Плавание 200 м без учета времени	зачтено				умеет	умеет	умеет	умеет	умеет
		не зачтено				не умеет	не умеет	не умеет	не умеет	не умеет
11	Техническая программа	зачтено	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение	
		не зачтено	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	
12	Спортивный разряд	зачтено	-	-		третий юношеский спортивный разряд				

**Нормативы по виду спорта парусный спорт (девушки)
спортивная подготовка 2 ступени**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
			для зачисления на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 3 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 (перевода) на 5 год
Возраст занимающихся			9 лет			11 лет				
1	Бег на 800 м без учета времени	зачтено	умеет	умеет	умеет					
		не зачтено	не умеет	не умеет	не умеет					
2	Бег на 1000 м (мин:сек)	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
3	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	зачтено	4	8	12	15	16	17	18	19
		не зачтено	менее 4	менее 8	менее 12	менее 15	менее 16	менее 17	менее 18	менее 19
4	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)	зачтено	2	4	6					
		не зачтено	менее 2	менее 4	менее 6					
5	Прыжок в длину с места (см.)	зачтено	120	130	140					
		не зачтено	менее 120	менее 130	менее 140					
6	Приседание за 15 сек (кол-во раз)	зачтено	5	6	6	7	7	8	8	9
		не зачтено	менее 5	менее 6	менее 6	менее 7	менее 7	менее 8	менее 8	менее 9
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	зачтено	7	10	13	20	20	21	21	22
		не зачтено	менее 7	менее 10	менее 13	менее 20	менее 20	менее 21	менее 21	менее 22
8	Плавание 25 м без учета времени	зачтено	умеет	умеет	умеет					
		не зачтено	не умеет	не умеет	не умеет					
9	Плавание 200 м без учета времени	зачтено				умеет	умеет	умеет	умеет	умеет
		не зачтено				не умеет	не умеет	не умеет	не умеет	не умеет
10	Техническая программа	зачтено	выполнение	выполнение		выполнение	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение
		не зачтено	не выполнение	не выполнение		не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение
11	Спортивный разряд	зачтено	-	-		третий юношеский спортивный разряд				

**Нормативы по виду спорта триатлон (юноши)
спортивная подготовка 2 ступени**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
			для зачисления на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 3 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 (перевода) на 5 год
Возраст занимающихся			10 лет			11 лет				
1	Бег на 30 м (сек.)	зачтено	5.9	5.7	5.5					
		не зачтено	более 5.9	более 5.7	более 5.5					
2	Бег на 60 м (сек.)	зачтено				11.0	10.8	10.6	10.4	10.2
		не зачтено				более 11.0	более 10.8	более 10.6	более 10.4	более 10.2
3	Бег на 1000 м (мин:сек)	зачтено				5.00	4.50	4.40	4.30	4.20
		не зачтено				более 5.00	более 4.50	более 4.40	более 4.30	более 4.20
4	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата см)	зачтено	75	73	72	70	70	68	68	68
		не зачтено	Более 75	Более 73	Более 72	Более 70	Более 70	Более 68	Более 68	Более 68
5	Прыжок в длину с места (см)	зачтено	145	150	155	160	162	164	166	168
		не зачтено	Менее 145	Менее 150	Менее 155	Менее 160	Менее 162	Менее 164	Менее 166	Менее 168
6	Приседание за 16.0 сек (кол-во раз)	зачтено	10	11	12					
		не зачтено	Менее 10	Менее 11	Менее 12					
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	зачтено	9	11	13	14	15	16	17	18
		не зачтено	Менее 9	Менее 11	Менее 13	Менее 14	Менее 15	Менее 16	Менее 17	Менее 18
8	Плавание 300 м (мин:сек)	зачтено				5.00	4.55	4.50	4.45	4.40
		не зачтено				более 5.00	более 4.55	более 4.50	более 4.45	более 4.40
9	Спортивный разряд	зачтено	-	-	-	Второй юношеский спортивный разряд				
10	Техническая программа	зачтено				Выполнение	Выполнение	Выполнение	Выполнение	Выполнение
		не зачтено				Не выполнение	Не выполнение	Не выполнение	Не выполнение	Не выполнение

**Нормативы по виду спорта триатлон (девушки)
спортивная подготовка 2 ступени**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
			для зачисления на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 3 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 (перевода) на 5 год
Возраст занимающихся			10 лет			11 лет				
1	Бег на 30 м (сек.)	зачтено	6.3	6.1	5.9					
		не зачтено	более 6.3	более 6.1	более 5.9					
2	Бег на 60 м (сек.)	зачтено				12.0	11.8	11.6	11.3	11.0
		не зачтено				более 12.0	более 11.8	более 11.6	более 11.3	более 11.0
3	Бег на 1000 м (мин:сек)	зачтено				5.30	5.20	5.10	5.00	4.50
		не зачтено				более 5.30	более 5.20	более 5.10	более 5.00	более 4.50
4	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата) (см)	зачтено	70	68	66	65	65	65	65	65
		не зачтено	более 70	более 68	более 66	более 65	более 65	более 65	более 65	Более 65
5	Прыжок в длину с места (см)	зачтено	135	138	141	145	147	149	151	153
		не зачтено	менее 135	менее 138	менее 141	менее 145	менее 147	менее 149	менее 151	менее 153
6	Приседание за 16.0 сек (кол-во раз)	зачтено	8	10	12					
		не зачтено	менее 8	менее 10	менее 12					
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	зачтено	5	6	7	9	10	11	11	11
		не зачтено	менее 5	менее 6	менее 7	менее 9	менее 10	менее 11	менее 11	менее 11
8	Плавание 300м (мин:сек)	зачтено				5.30	5.28	5.26	5.24	5.22
		не зачтено				более 5.30	боле 5.28	более 5.26	более 5.24	более 5.22
9	Спортивный разряд	зачтено	-	-	-	Второй юношеский спортивный разряд				
10	Обязательная техническая программа	зачтено				Выполнение	Выполнение	Выполнение	Выполнение	Выполнение
		не зачтено				Не выполнение	Не выполнение	Не выполнение	Не выполнение	Не выполнение

**Нормативы по виду спорта серфинг (юноши)
спортивная подготовка 2 ступени**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
			для зачисления на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 3 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 (перевода) на 5 год
Возраст занимающихся			9 лет			11 лет				
1	Бег на 800 м без учета времени	зачтено	умеет	умеет	умеет					
		не зачтено	не умеет	не умеет	не умеет					
2	Бег на 1500 м (мин:сек)	зачтено				14.00	13.50	13.40	13.30	13.00
		не зачтено				более 14.00	более 13.50	более 13.40	более 13.30	более 13.00
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	зачтено	3	6	8	9	10	11	12	12
		не зачтено	менее 3	менее 6	менее 8	менее 9	менее 10	менее 11	менее 12	менее 12
4	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	зачтено				20	21	22	23	24
		не зачтено				менее 20	менее 21	менее 22	менее 23	менее 24
5	Прыжок в длину с места (см.)	зачтено	130	140	145					
		не зачтено	менее 130	менее 140	менее 145					
6	Приседания за 15 сек (кол-во раз)	зачтено	6	8	9	10	10	11	11	12
		не зачтено	менее 6	менее 8	менее 9	менее 10	менее 10	менее 11	менее 11	менее 12
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	зачтено	10	15	17	20	20	20	20	20
		не зачтено	менее 10	менее 15	менее 17	менее 20	менее 20	менее 20	менее 20	менее 20
9	Плавание 25 м без учета времени	зачтено	умеет	умеет	умеет					
		не зачтено	не умеет	не умеет	не умеет					
10	Плавание 200 м без учета времени	зачтено				умеет	умеет	умеет	умеет	умеет
		не зачтено				не умеет	не умеет	не умеет	не умеет	не умеет
11	Техническая программа	зачтено	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение	
		не зачтено	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	
12	Спортивный разряд	зачтено	-	-		третий юношеский спортивный разряд				

**Нормативы по виду спорта серфинг (девушки)
спортивная подготовка 2 ступени**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
			для зачисления на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 3 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 (перевода) на 5 год
Возраст занимающихся			9 лет			11 лет				
1	Бег на 800 м без учета времени	зачтено	умеет	умеет	умеет					
		не зачтено	не умеет	не умеет	не умеет					
2	Бег на 1000 м (мин:сек)	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
3	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	зачтено	4	8	12	15	16	17	18	19
		не зачтено	менее 4	менее 8	менее 12	менее 15	менее 16	менее 17	менее 18	менее 19
4	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)	зачтено	2	4	6					
		не зачтено	менее 2	менее 4	менее 6					
5	Прыжок в длину с места (см.)	зачтено	120	130	140					
		не зачтено	менее 120	менее 130	менее 140					
6	Приседание за 15 сек (кол-во раз)	зачтено	5	6	6	7	7	8	8	9
		не зачтено	менее 5	менее 6	менее 6	менее 7	менее 7	менее 8	менее 8	менее 9
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	зачтено	7	10	13	20	20	21	21	22
		не зачтено	менее 7	менее 10	менее 13	менее 20	менее 20	менее 21	менее 21	менее 22
8	Плавание 25 м без учета времени	зачтено	умеет	умеет	умеет					
		не зачтено	не умеет	не умеет	не умеет					
9	Плавание 200 м без учета времени	зачтено				умеет	умеет	умеет	умеет	умеет
		не зачтено				не умеет	не умеет	не умеет	не умеет	не умеет
10	Техническая программа	зачтено	выполнение	выполнение		выполнение	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение
		не зачтено	не выполнение	не выполнение		не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение
11	Спортивный разряд	зачтено	-	-		третий юношеский спортивный разряд				