

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 3x10м (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 |

