

## 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			<b>10 лет</b>		<b>12 лет</b>						<b>16 лет</b>			<b>17 лет</b>
1.	Бег на 30 м (сек.)	зачтено	<b>6.0</b>	<b>5.5</b>										
		не зачтено	<b>более 6.0</b>	<b>более 5.5</b>										
2.	Бег на 60 м (сек.)	зачтено			<b>10.8</b>	10.6	10.4	10.2	10.0					
		не зачтено			<b>более 10.8</b>	более 10.6	более 10.4	более 10.2	более 10.0					
3.	Бег на 100 м (сек.)	зачтено								<b>13.8</b>	13.7	13.6	<b>13.5</b> Л/в - 13.0	
		не зачтено								<b>более 13.8</b>	более 13.7	более 13.6	<b>более 13.5</b> Л/в более 13.0	
4.	Челночный бег 3x10м (сек.)	зачтено	<b>9.8</b>	9.2	<b>8.8</b>	8.7	8.6	8.5	8.4	<b>8.3</b>	8.2	8.1	<b>7.8</b>	
		не зачтено	<b>более 9.8</b>	более 9.2	<b>более 8.8</b>	более 8.7	более 8.6	более 8.5	более 8.5	<b>более 8.3</b>	более 8.1	более 7.9	<b>более 7.8</b>	
5.	Бег на 800 м (мин:сек)	зачтено	<b>4:30</b>											
		не зачтено	<b>более 4:30</b>											
6.	Бег на 1000 м (мин:сек)	зачтено		6:30										
		не зачтено		более 6:30										
7.	Бег на 1500 м (мин:сек)	зачтено			<b>7:55</b>	7:50	7:45	7:40	7:35					
		не зачтено			<b>более 7.55</b>	более 7.50	более 7.45	более 7.40	более 7.35					
8.	Бег на 2000 м (мин:сек)	зачтено								<b>7:50</b> Л/в 7:35	7:40 Л/в 7:25	7:30 Л/в 7:15		
		не зачтено								<b>более 7:50</b> 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											<b>12:15</b> Л/в 12:00	
		не зачтено											<b>более 12:15</b> Л/в более 12:00	
10.	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	зачтено	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	6	8	10	12					
		не зачтено	<b>менее 2</b>	<b>менее 3</b>	<b>менее 4</b>	менее 6	менее 8	менее 10	менее 12					
11.	Подтягивание из виса на перекладине за 30 сек (кол-во раз)	зачтено								<b>8</b>	8	9	<b>10</b>	
		не зачтено								<b>менее 8</b>	менее 8	менее 9	<b>менее 10</b>	
12.	Прыжок в длину с места (см)	зачтено	<b>155</b>	<b>160</b>	<b>180</b>	185	190	200	205					
		не зачтено	<b>менее 155</b>	<b>менее 160</b>	<b>менее 180</b>	менее 185	менее 190	менее 200	менее 205					
13.	Многоскок в длину с	зачтено								<b>25</b>	26.5	28	<b>30</b>	

	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			<b>10 лет</b>		<b>12 лет</b>					<b>16 лет</b>			<b>17 лет</b>
1.	Бег на 30 м (сек.)	зачтено	<b>6.5</b>	<b>6</b>									
		не зачтено	<b>Более 6.5</b>	<b>Более 6</b>									
2.	Бег на 60 м (сек.)	зачтено			<b>11.2</b>	11.0	10.8	10.6	10.4				
		не зачтено			<b>более 11.2</b>	более 11.0	более 10.8	более 10.6	более 10.4				
3.	Бег на 100 м (сек.)	зачтено								<b>16.3</b>	16.1	15.9	<b>15.5</b> Л/в - 15.0
		не зачтено								<b>более 16.3</b>	более 16.1	более 15.9	<b>более 15.5</b> Л/в - более 15.0
4.	Челночный бег 3x10м (сек.)	зачтено	<b>10.5</b>	<b>9.6</b>	<b>9.2</b>	9.1	9.0	8.9	8.8	<b>8.7</b>	8.6	8.5	<b>8.2</b>
		не зачтено	<b>Более 10.5</b>	<b>Более 9.6</b>	<b>более 9.2</b>	более 9.1	более 9.0	более 8.9	более 8.8	<b>более 8.7</b>	более 8.6	более 8.5	<b>более 8.2</b>
5.	Бег на 800 м (мин:сек)	зачтено	<b>4:45</b>										
		не зачтено	<b>Более 4:45</b>										
6.	Бег на 1000 м (мин:сек)	зачтено		<b>6.50</b>									
		не зачтено		<b>Более 6.50</b>									
7.	Бег на 1500 м (мин:сек)	зачтено			<b>8:35</b>	8:30	8:25	8:20	8:15				
		не зачтено			<b>более 8:35</b>	более 8:30	более 8:25	более 8:20	более 8:15				
8.	Бег на 2000 м (мин:сек)	зачтено								<b>9:50</b> Л/в 9:35	<b>9:40</b> Л/в 9:25	<b>9:30</b> Л/в 9:15	
		не зачтено								<b>более 9:50</b> Л/в более 9:35	<b>более 9:50</b> Л/в более 9:25	<b>более 9:50</b> Л/в более 9:15	
9.	Бег на 3000 м (мин:сек)	зачтено											<b>14.45</b> Л/в - 14.30
		не зачтено											<b>более 14.45</b> Л/в - более 14.30
10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	зачтено	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	13	14	15	16				
		не зачтено	<b>Менее 6</b>	<b>Менее 8</b>	<b>менее 12</b>	менее 13	менее 14	менее 15	менее 16				
11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине за 30 сек (кол-во раз)	зачтено								<b>18</b>	20	22	<b>25</b>
		не зачтено								<b>менее 18</b>	менее 20	менее 22	<b>менее 25</b>
12.	Прыжок в длину с места (см)	зачтено	<b>145</b>	<b>150</b>	<b>170</b>	173	176	180	183				
		не зачтено	<b>Менее 145</b>	<b>Менее 150</b>	<b>менее 170</b>	менее 173	менее 176	менее 180	менее 183				
13.	Многоскок в длину с двух ног за 15 с (м)	зачтено								<b>20</b>	21,5	23	<b>25</b>
		не зачтено								<b>менее 20</b>	менее 21,5	менее 23	<b>менее 25</b>

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

## 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			<b>10 лет</b>		<b>12 лет</b>				<b>13 лет</b>			<b>15 лет</b>
1.	Бег на 30 м (сек.)	зачтено	<b>8.5</b>	<b>6</b>								
		не зачтено	<b>более 8.5</b>	<b>Более 6</b>								
2.	Бег 100 м (сек.)	зачтено			<b>16.0</b>	15.8	15.6	15.4	<b>15.0</b>	14.8	14.6	<b>14.5</b>
		не зачтено			<b>более 16.0</b>	более 15.8	более 15.6	более 15.4	<b>более 15.0</b>	более 14.8	более 14.6	<b>более 14.5</b>
3.	Бег 400 м (мин:сек)	зачтено	<b>2:30</b>									
		не зачтено	<b>более 2:30</b>									
4.	Бег 800 м (мин:сек)	зачтено		<b>4:30</b>								
		не зачтено		<b>Более 4:30</b>								
5.	Бег 1500 м. (мин:сек)	зачтено			<b>7:15</b>	7:05	6:55	6:45				
		не зачтено			<b>более 7:15</b>	более 7:05	более 6:55	более 6:45				
6.	Бег на 3000 м (мин:сек)	зачтено							<b>14.15</b>	14.05	13.55	<b>13.45</b>
		не зачтено							<b>более 14.15</b>	более 14.05	более 13.55	<b>более 13.45</b>
7.	Челночный бег 3x10м (сек.)	зачтено	<b>10.9</b>	<b>10.2</b>								
		не зачтено	<b>более 10.9</b>	<b>Более 10.2</b>								
8.	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (м)	зачтено			<b>18</b>	18	19	19				
		не зачтено			<b>менее 18</b>	менее 18	менее 19	менее 19				
9.	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	зачтено	<b>5</b>	<b>8</b>								
		не зачтено	<b>менее 5</b>	<b>Менее 8</b>								
10.	Приседание за 15 сек. (кол-во раз)	зачтено	<b>8</b>	<b>10</b>								
		не зачтено	<b>менее 8</b>	<b>Менее 10</b>								
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	зачтено	<b>5</b>	<b>10</b>								
		не зачтено	<b>менее 5</b>	<b>Менее 10</b>								
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (кол-во раз)	зачтено			<b>8</b>	8	9	9	<b>10</b>	11	12	
		не зачтено			<b>менее 8</b>	менее 8	менее 9	менее 9	<b>менее 10</b>	менее 11	менее 12	
13.	Прыжок в длину с места (см)	зачтено	<b>120</b>	<b>150</b>								
		не зачтено	<b>менее 120</b>	<b>Менее 150</b>								
14.	Плавание 25 м без учета времени	зачтено	<b>умеет</b>									
		не зачтено	<b>не умеет</b>									
15.	Плавание 50 м без учета времени	зачтено		<b>Умеет</b>								
		не зачтено		<b>не умеет</b>								
16.	Плавание 100 м (мин:сек)	зачтено			<b>1:45</b>	1:43	1:40	1:37				
		не зачтено			<b>более 1:45</b>	более 1:43	более 1:40	более 1:37				
17.	Тяга штанги лежа (% от собственного веса)	зачтено			<b>70</b>	74	78	82	<b>85</b>	87	89	<b>90</b>
		не зачтено			<b>менее 70</b>	менее 74	менее 78	менее 82	<b>менее 85</b>	менее 87	менее 89	<b>менее 90</b>
18.	Тяга штанги лежа за 5 мин. весом 35 кг (кол-во раз)	зачтено			<b>110</b>	115	120	125				
		не зачтено			<b>менее 110</b>	менее 115	менее 120	менее 125				
19.	Тяга штанги лежа за 7	зачтено							<b>165</b>	170	175	<b>180</b>

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

## 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			<b>10 лет</b>		<b>11 лет</b>					<b>12 лет</b>			<b>13 лет</b>
1.	Бег 30 м (сек.)	зачтено	<b>6.0</b>	<b>5,5</b>									
		не зачтено	<b>более 6.0</b>	<b>Более 5,5</b>									
2.	Бег 100 м (сек.)	зачтено			<b>14.5</b>	14.3	14.0	13.8	<b>13.5</b>	13.4	13.2	<b>13.0</b>	
		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	<b>4:50</b>	<b>4:15</b>									
		не зачтено	<b>более 4:50</b>	<b>более 4:15</b>									
4.	Бег 1500 м (мин:сек)	зачтено			<b>6:45</b>	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							<b>12:45</b>	12:35	12:25	<b>12:15</b>	
		не зачтено							более 12:45	более 12:35	более 12:25	более 12:15	
6.	Челночный бег 3x10м (сек.)	зачтено	<b>9.8</b>	<b>9,6</b>									
		не зачтено	<b>более 9.8</b>	<b>более 9,6</b>									
7.	Прыжок в длину с места (см)	зачтено	<b>150</b>	<b>160</b>									
		не зачтено	<b>менее 150</b>	<b>Менее 160</b>									
8.	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (м)	зачтено			<b>20</b>	20	21	21					
		не зачтено			менее 20	менее 20	менее 21	менее 21					
9.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	зачтено	<b>2</b>	<b>4</b>									
		не зачтено	<b>менее 2</b>	<b>Менее 4</b>									
10.	Приседание за 15.0 сек (кол-во раз)	зачтено	<b>9</b>	<b>12</b>									
		не зачтено	<b>менее 9</b>	<b>Менее 12</b>									
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	зачтено	<b>10</b>	<b>15</b>									
		не зачтено	<b>менее 10</b>	<b>Менее 15</b>									
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (кол-во раз)	зачтено			<b>10</b>	10	11	11	<b>12</b>	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	<b>умеет</b>	<b>умеет</b>									
		не зачтено	<b>не умеет</b>	<b>не умеет</b>									
14.	Плавание 100 м (мин:сек)	зачтено			<b>1:25</b>	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			<b>75</b>	80	85	90	<b>95</b>	96	97	<b>100</b>	

	(% 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			<b>140</b>	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							<b>190</b>	193	196	<b>200</b>
		не зачтено							менее 190	менее 193	менее 196	менее 200
18.	Спортивный разряд	зачтено	-		<b>Третий спортивный разряд</b>				<b>Кандидат в мастера спорта</b>			<b>Мастер спорта России</b>

### 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			<b>10 лет</b>		<b>11 лет</b>				<b>12 лет</b>			<b>13 лет</b>
1.	Бег 30 м (сек.)	зачтено	<b>6.5</b>	<b>6</b>								
		не зачтено	<b>более 6.5</b>	<b>Более 6</b>								
2.	Бег 100 м (сек.)	зачтено			<b>16.0</b>	15.8	15.6	15.4	<b>15.0</b>	14.8	14.6	<b>14.5</b>
		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	<b>5:10</b>	<b>4:30</b>								
		не зачтено	<b>более 5:10</b>	<b>Более 4:30</b>								
4.	Бег 1500 м (мин:сек)	зачтено			<b>7:15</b>	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							<b>14.15</b>	14.05	13.55	<b>13.45</b>
		не зачтено							более 14.15	более 14.05	более 13.55	более 13.45
6.	Челночный бег 3x10м (сек.)	зачтено	<b>10.4</b>	<b>10.2</b>								
		не зачтено	<b>более 10.4</b>	<b>Более 10.2</b>								
7.	Прыжок в длину с места (см)	зачтено	<b>140</b>	<b>150</b>								
		не зачтено	<b>менее 140</b>	<b>Менее 150</b>								
8.	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (м)	зачтено			<b>18</b>	18	19	19				
		не зачтено			менее 18	менее 18	менее 19	менее 19				
9.	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	зачтено	<b>6</b>	<b>8</b>								
		не зачтено	<b>менее 6</b>	<b>Менее 8</b>								
10.	Приседание за 15.0 сек (кол-во раз)	зачтено	<b>9</b>	<b>10</b>								
		не зачтено	<b>менее 9</b>	<b>Менее 10</b>								
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	зачтено	<b>5</b>	<b>10</b>								
		не зачтено	<b>менее 5</b>	<b>Менее 10</b>								
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (кол-во раз)	зачтено			<b>8</b>	8	9	9	<b>10</b>	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	<b>умеет</b>	<b>умеет</b>								
		не зачтено	<b>не умеет</b>	<b>не умеет</b>								
14.	Плавание 100 м (мин:сек)	зачтено			<b>1:45</b>	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			<b>70</b>	74	78	82	<b>85</b>	86	87	<b>90</b>
		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			<b>110</b>	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							<b>165</b>	170	175	<b>180</b>
		не зачтено							менее 165	менее 170	менее 175	менее 180
18.	Спортивный разряд	зачтено	-	-	<b>Третий спортивный разряд</b>				<b>Кандидат в мастера спорта</b>			<b>Мастер спорта России</b>

**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			<b>11 лет</b>				<b>14 лет</b>			<b>16 лет</b>
1	Бег на 60 м (сек.)	зачтено	<b>10.8</b>	10.3	9.8	9.3	<b>8.7</b>	8.6	8.5	
		не зачтено	<b>более 10.8</b>	более 10.3	более 9.8	более 9.3	<b>более 8.7</b>	более 8.6	более 8.5	
2	Бег 100 м (сек)	зачтено								<b>13.8</b>
		не зачтено								<b>более 13.8</b>
3	Бег на 2000 м (мин:сек)	зачтено	<b>10.00</b>	9.45	9.30	9.15	<b>9.00</b>	8.40	8.20	<b>7.50</b>
		не зачтено	<b>более 10.00</b>	более 9.45	более 9.30	более 9.15	<b>более 9.00</b>	более 8.40	более 8.20	<b>более 7.50</b>
4	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	зачтено	<b>4</b>	5	7	8	<b>10</b>	11	12	<b>13</b>
		не зачтено	<b>менее 4</b>	менее 5	менее 7	менее 8	<b>менее 10</b>	менее 11	менее 12	<b>менее 13</b>
5	Прыжок в длину с места (см)	зачтено	<b>160</b>	170	180	190	<b>200</b>	210	220	<b>230</b>
		не зачтено	<b>менее 160</b>	менее 170	менее 180	менее 190	<b>менее 200</b>	менее 210	менее 220	<b>менее 230</b>
6	Подъем туловища лежа на спине (кол-во раз)	зачтено	<b>14</b>	16	18	20				
		не зачтено	<b>менее 14</b>	менее 16	менее 18	менее 20				
7	Подъем туловища лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	зачтено					<b>47</b>	48	49	<b>50</b>
		не зачтено					<b>менее 47</b>	менее 48	менее 49	<b>менее 50</b>
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	зачтено	<b>14</b>	15	16	18	<b>20</b>	20	21	<b>22</b>
		не зачтено	<b>менее 14</b>	менее 15	менее 16	менее 18	<b>менее 20</b>	менее 20	менее 21	<b>менее 22</b>
9	Плавание без учета времени 50 м	зачтено	<b>умеет</b>	умеет	<b>умеет</b>	умеет				
		не зачтено	<b>не умеет</b>	не умеет	<b>не умеет</b>	не умеет				
10	Плавание 50м (сек.)	зачтено					<b>43.0</b>	42.5	42.0	<b>41.0</b>
		не зачтено					<b>более 43.0</b>	более 42.5	более 42.0	<b>более 41.0</b>
11	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (кол-во раз)	зачтено	<b>2 раза пальцами рук коснуться пола</b>	3 раза пальцами рук коснуться пола	4 раза пальцами рук коснуться пола	5 раз пальцами рук коснуться пола	<b>1 раз ладонями рук коснуться пола</b>	2 раза ладонями рук коснуться пола	3 раза ладонями рук коснуться пола	... на возвышении, пальцы рук ниже линии стоп на 13 см
		не зачтено	<b>менее 2 раз пальцами рук коснуться пола</b>	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	<b>Третий юношеский спортивный разряд</b>				<b>Кандидат в мастера спорта</b>			<b>Мастер спорта России</b>
13	Обязательная техническая программа	зачтено	<b>Выполнение</b>	Выполнение	Выполнение	Выполнение	<b>Выполнение</b>	Выполнение	Выполнение	<b>Выполнение</b>
		не зачтено	<b>Не выполнение</b>	Не выполнение	Не выполнение	Не выполнение	<b>Не выполнение</b>	Не выполнение	Не выполнение	<b>Не выполнение</b>



**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			<b>11 лет</b>					<b>14 лет</b>			<b>15 лет</b>
1	Бег на 3000 м (мин:сек)	зачтено	<b>14.00</b>	13.40	13.20	13.00	12.50	<b>12.30</b>	12.20	12.10	<b>12.00</b>
		не зачтено	<b>более 14.00</b>	более 13.40	более 13.20	более 13.00	более 12.50	<b>более 12.30</b>	более 12.20	более 12.10	<b>более 12.00</b>
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	зачтено	<b>10</b>	11	12	13	13	<b>14</b>	15	16	<b>16</b>
		не зачтено	<b>менее 10</b>	менее 11	менее 12	менее 13	менее 13	<b>менее 14</b>	менее 15	менее 16	<b>менее 16</b>
3	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	зачтено	<b>25</b>	25	25	25	25	<b>25</b>	35	45	<b>50</b>
		не зачтено	<b>менее 25</b>	менее 25	менее 25	менее 25	менее 25	<b>менее 25</b>	менее 35	менее 45	<b>менее 50</b>
4	Прыжок в длину с места (см)	зачтено									<b>240</b>
		не зачтено									<b>менее 240</b>
5	Приседание за 15.0 сек (кол-во раз)	зачтено	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>14</b>				
		не зачтено	<b>менее 12</b>	менее 12	менее 13	менее 13	менее 14				
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	зачтено	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>31</b>	<b>33</b>	<b>35</b>	35	35	<b>35</b>
		не зачтено	<b>менее 25</b>	менее 27	менее 29	менее 31	менее 33	<b>менее 35</b>	менее 35	менее 35	<b>менее 35</b>
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (кол-во раз)	зачтено						<b>12</b>	13	14	
		не зачтено						<b>менее 12</b>	менее 13	менее 14	
8	Плавание 400 м без учета времени	зачтено	<b>умеет</b>	<b>умеет</b>	<b>умеет</b>	<b>умеет</b>	<b>умеет</b>				
		не зачтено	<b>не умеет</b>	<b>не умеет</b>	<b>не умеет</b>	<b>не умеет</b>	<b>не умеет</b>				
9	Плавание 400 м (мин:сек)	зачтено						<b>8.15</b>	<b>8.00</b>	<b>7.45</b>	<b>7.30</b>
		не зачтено						<b>более 8.15</b>	более 8.00	более 7.45	более 7.30
10	Обязательная техническая программа	зачтено	<b>выполнение</b>	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение	<b>выполнение</b>	выполнение	выполнение	<b>выполнение</b>
		не зачтено	<b>не выполнение</b>	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	<b>не выполнение</b>	не выполнение	не выполнение	<b>не выполнение</b>
11	Спортивный разряд	зачтено	<b>Второй юношеский спортивный разряд</b>					<b>Кандидат в мастера спорта</b>			<b>Мастер спорта России</b>

**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			<b>11 лет</b>					<b>14 лет</b>			<b>15 лет</b>
1	Бег на 1500 м (мин.)	зачтено	<b>6.30</b>	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						<b>13.30</b>	13.20	13.10	<b>13.00</b>
		не зачтено						менее 13.30	менее 13.20	менее 13.10	менее 13.00
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	зачтено						<b>7</b>	7	7	<b>8</b>
		не зачтено						менее 7	менее 7	менее 7	менее 8
4	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	зачтено	<b>20</b>	20	20	20	20	<b>20</b>	28	36	<b>45</b>
		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									<b>220</b>
		не зачтено									Менее 220
7	Приседание за 15.0 сек (кол-во раз)	зачтено	<b>10</b>	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	<b>20</b>	22	24	26	28	<b>30</b>	30	30	<b>30</b>
		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						<b>10</b>	11	12	
		не зачтено						менее 10	менее 11	менее 12	
10	Плавание 400 м без учета времени	зачтено	<b>умеет</b>	умеет	умеет	умеет	умеет				
		не зачтено	не умеет	не умеет	не умеет	не умеет	не умеет				
11	Плавание 400 м (мин:сек)	зачтено						<b>9.00</b>	8:40	8:20	<b>8.00</b>
		не зачтено						более 9:00	более 8:40	более 8:20	более 8.00
12	Обязательная техническая программа	зачтено	<b>выполнение</b>	выполнение	выполнение	выполнение	выполнение	<b>выполнение</b>	выполнение	выполнение	<b>выполнение</b>
		не зачтено	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение	не выполнение
13	Спортивный разряд	зачтено	<b>Второй юношеский спортивный разряд</b>					<b>Кандидат в мастера спорта</b>			<b>Мастер спорта России</b>





**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			<b>11 лет</b>					<b>14 лет</b>			<b>15 лет</b>
1	Бег на 3000 м (мин:сек)	зачтено	<b>14.00</b>	<b>13.40</b>	<b>13.20</b>	<b>13.00</b>	<b>12.50</b>	<b>14.00</b>	<b>13.20</b>	<b>12.30</b>	<b>12.30</b>
		не зачтено	<b>более 14.00</b>	<b>более 13.40</b>	<b>более 13.20</b>	<b>более 13.00</b>	<b>более 12.50</b>	<b>более 12.30</b>	<b>более 12.20</b>	<b>более 12.10</b>	<b>более 12.30</b>
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	зачтено	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>20</b>
		не зачтено	<b>менее 10</b>	<b>менее 11</b>	<b>менее 12</b>	<b>менее 13</b>	<b>менее 13</b>	<b>менее 14</b>	<b>менее 15</b>	<b>менее 16</b>	<b>менее 20</b>
3	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	зачтено	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>35</b>	<b>45</b>	
		не зачтено	<b>менее 25</b>	<b>менее 25</b>	<b>менее 25</b>	<b>менее 25</b>	<b>менее 25</b>	<b>менее 25</b>	<b>менее 30</b>	<b>менее 35</b>	
4	Прыжок в длину с места (см)	зачтено									<b>240</b>
		не зачтено									<b>менее 240</b>
5	Баланс борд мин	зачтено	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>				
		не зачтено	<b>менее 2</b>	<b>менее 2</b>	<b>менее 3</b>	<b>менее 3</b>	<b>менее 4</b>				
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	зачтено	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>31</b>	<b>33</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>
		не зачтено	<b>менее 25</b>	<b>менее 27</b>	<b>менее 29</b>	<b>менее 31</b>	<b>менее 33</b>	<b>менее 35</b>	<b>менее 35</b>	<b>менее 35</b>	<b>менее 35</b>
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (кол-во раз)	зачтено						<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	
		не зачтено						<b>менее 25</b>	<b>менее 26</b>	<b>менее 27</b>	
8	Плавание 400 м без учета времени	зачтено	<b>умеет</b>	<b>умеет</b>	<b>умеет</b>	<b>умеет</b>	<b>умеет</b>				
		не зачтено	<b>не умеет</b>	<b>не умеет</b>	<b>не умеет</b>	<b>не умеет</b>	<b>не умеет</b>				
9	Плавание 400 м (мин:сек)	зачтено						<b>10.00</b>	<b>9.30</b>	<b>9.15</b>	<b>9.00</b>
		не зачтено						<b>более 10.00</b>	<b>более 9.30</b>	<b>более 9.15</b>	<b>более 9.00</b>
10	Приседание за 15 сек. Кол-во раз)	Зачтено	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>				
		Не зачтено	<b>Менее 12</b>	<b>Менее 12</b>	<b>Менее 13</b>	<b>Менее 14</b>	<b>Менее 15</b>				
11	Обязательная техническая программа	зачтено	<b>выполнение</b>	<b>выполнение</b>	<b>выполнение</b>	<b>выполнение</b>	<b>выполнение</b>	<b>выполнение</b>	<b>выполнение</b>	<b>выполнение</b>	<b>выполнение</b>
		не зачтено	<b>не выполнение</b>	<b>не выполнение</b>	<b>не выполнение</b>	<b>не выполнение</b>	<b>не выполнение</b>	<b>не выполнение</b>	<b>не выполнение</b>	<b>не выполнение</b>	<b>не выполнение</b>
12	Спортивный разряд	зачтено	<b>Второй юношеский спортивный разряд</b>					<b>Кандидат в мастера спорта</b>			<b>Мастер спорта России</b>

**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			<b>11 лет</b>					<b>14 лет</b>			<b>15 лет</b>
1	Бег на 1500 м (мин.)	зачтено	<b>6.30</b>	<b>6.25</b>	<b>6.20</b>	<b>6.15</b>	<b>6.10</b>				
		не зачтено	<b>более 6.30</b>	<b>более 6.25</b>	<b>более 6.20</b>	<b>более 6.15</b>	<b>более 6.10</b>				
2	Бег 3000 метров (мин:сек)	зачтено						<b>15.00</b>	<b>14.30</b>	<b>13.30</b>	<b>13.30</b>
		не зачтено						<b>менее 15.00</b>	<b>менее 14.30</b>	<b>менее 13.30</b>	<b>менее 13.30</b>
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	зачтено						<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>10</b>
		не зачтено						<b>менее 7</b>	<b>менее 7</b>	<b>менее 7</b>	<b>менее 10</b>
4	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	зачтено	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>36</b>	
		не зачтено	<b>менее 20</b>	<b>менее 20</b>	<b>менее 20</b>	<b>менее 20</b>	<b>менее 20</b>	<b>менее 20</b>	<b>менее 28</b>	<b>менее 36</b>	
5	Баланс борд мин	зачтено	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>				
		не зачтено	<b>не менее 2</b>	<b>не менее 2</b>	<b>не менее</b>	<b>не менее</b>	<b>не менее</b>				
6	Прыжок в длину с места (см)	зачтено									<b>220</b>
		не зачтено									<b>Менее 220</b>
7	Приседание за 15.0 сек (кол-во раз)	зачтено	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>12</b>				
		не зачтено	<b>менее 10</b>	<b>менее 10</b>	<b>менее 11</b>	<b>менее 11</b>	<b>менее 12</b>				
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	зачтено	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>25</b>
		не зачтено	<b>менее 20</b>	<b>менее 22</b>	<b>менее 24</b>	<b>менее 26</b>	<b>менее 28</b>	<b>менее 30</b>	<b>менее 30</b>	<b>менее 30</b>	<b>менее 25</b>
9	Плавание 400 м без учета времени	зачтено	<b>умеет</b>	<b>умеет</b>	<b>умеет</b>	<b>умеет</b>	<b>умеет</b>				
		не зачтено	<b>не умеет</b>	<b>не умеет</b>	<b>не умеет</b>	<b>не умеет</b>	<b>не умеет</b>				
10	Плавание 400 м (мин:сек)	зачтено						<b>12.00</b>	<b>11.30</b>	<b>11.15</b>	<b>10.00</b>
		не зачтено						<b>более 12.00</b>	<b>более 11.30</b>	<b>более 11.15</b>	<b>более 10.00</b>
11	Приседание за 15 сек. Кол-во раз)	зачтено	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>				
		не зачтено	<b>Менее 10</b>	<b>Менее 10</b>	<b>Менее 11</b>	<b>Менее 12</b>	<b>Менее 13</b>				
12	Обязательная техническая программа	зачтено	<b>выполнение</b>	<b>выполнение</b>	<b>выполнение</b>	<b>выполнение</b>	<b>выполнение</b>	<b>выполнение</b>	<b>выполнение</b>	<b>выполнение</b>	<b>выполнение</b>
		не зачтено	<b>не выполнение</b>	<b>не выполнение</b>	<b>не выполнение</b>	<b>не выполнение</b>	<b>не выполнение</b>	<b>не выполнение</b>	<b>не выполнение</b>	<b>не выполнение</b>	<b>не выполнение</b>
13	Спортивный разряд	зачтено	<b>Второй юношеский спортивный разряд</b>					<b>Кандидат в мастера спорта</b>			<b>Мастер спорта России</b>

