

Приложение № 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «серфинг»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «30» июня 2021 г. № 488

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки  
по виду спорта «серфинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7,10	7,35
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 50 м	с	без учета времени	
2.2.	Приседания за 15 с	количество раз	не менее	
			12	10
2.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 8  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «серфинг»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «30» июня 2021 г. № 488

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе  
спортивной специализации) по виду спорта «серфинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание 50 м	с	без учета времени	
2.2.	Приседания за 15 с	количество раз	не менее	
			12	10
2.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 9  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «серфинг»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «30» июля 2021 г. № 48Р

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного  
мастерства по виду спорта «серфинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание 400 м	мин, с	не более	
			8,15	9,00
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	7
2.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 10  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «серфинг»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «30» июня 2021 г. № 488

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «серфинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10,50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17,30
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,00	–
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание 400 м	мин, с	не более	
			7,30	8,00
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	8
2.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		