

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «водно-моторный спорт»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|---|-------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | Не более | |
| | | | 5,7 | 6,0 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | Не более | |
| | | | 8,20 | 8,55 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| | | | +3 | +4 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | Не более | |
| | | | 9,0 | 9,4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| | | | 150 | 135 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «мотолодка FF-скоростное маневрирование («Д»,» 1-5 класс),»мотолодка FF – слалом(«Д»,» 1-5 класс),» | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | Не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | Не более | |
| | | | 6,10 | 6,30 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Не менее | |
| | | | 10 | 5 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| | | | +2 | +3 |
| 2.5. | Челночный бег 3x10 м | с | Не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| | | | 130 | 120 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 3.1. | Плавание 50 м. | мин., с. | без учета времени | |
| 4. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 4.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 4.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды-«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «водно-моторный спорт»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|---------------|-----------------|
| | | | Юноши/мужчины | Девушки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | Не более | |
| | | | 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | Не более | |
| | | | 8.10 | 10.00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | Не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «мотолодка PR4» | | | | |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | Не более | |
| | | | 13,4 | 15,4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | Не более | |
| | | | - | 9,50 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | Не более | |
| | | | 12,40 | - |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Не менее | |
| | | | 50 | 40 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 2.6. | Челночный бег 3x10 м | с | Не более | |
| | | | 6,9 | 7,9 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| | | | 230 | 200 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 3.1. | Плавание 50 м. | мин., с. | Не более | |
| | | | 1,15 | 1,20 |
| 4. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 4.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «водно-моторный спорт»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|-------------------|---------------------|
| | | | Юноши/ мужчины | Девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | Не более | |
| | | | 13,4 | 15,4 |
| 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 | |
| | | | 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 | |
| | | | 6,9 | 7,9 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| | | | 230 | 200 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Плавание 50 м. | мин., с. | Не более | |
| | | | 0,50 | 1,02 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |