

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта
«парусный спорт»**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «парусный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			10.20	12.10
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			36	30
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания за 15 с	количество раз	не менее	
			12	10
2.2.	Плавание 400 м	мин, с	без учета времени	
3. Уровень спортивной квалификации				
Этап спортивной подготовки		Период обучения на этапах спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
		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 «парусный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 30с)	количество раз	не менее	
			12	10
2.2.	Плавание 400 м	мин. с	не более	
			8.15	9.00
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	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 «парусный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			49	43
1.5	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 400 м	мин, с	не более	
			7.30	8.00
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «мастера спорта России»			