

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»			