

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

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода
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 перевода
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 перевода 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» | | | |