

Приложение № 6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«водно-моторный спорт», утвержденному
приказом Минспорта России
от «14» *августа* 2025 г. № *651*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«водно-моторный спорт»**

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «мотолодка СН-175», «мотолодка FF», «аквабайк»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	7,1	7,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	7.21	7.45
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			95	87	110	105
1.6.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель диаметром 1 м на высоте 1 м, дистанция – 6 м, дается 5 попыток	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «мотолодка JT-250», «мотолодка GT-15»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,8	7,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	5	11	7
2.3.	Смешанное передвижение на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			7.21	7.45	7.00	7.20
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5

2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «мотолодка GT-30», «доска с водометом»						
3.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,8	6,1	5,4	5,7
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			12	6	19	7
3.3.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более		не более	
			8.30	9.10	-	-
3.4.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	10.00	12.30
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+4	+5
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			147	132	170	150
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «мотолодка», «скутер», «глиссер»						
4.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,4	5,7	5,2	5,5
4.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более		не более	
			10.10	12.40	9.50	12.20
4.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			19	7	25	11
4.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+6	+8
4.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			167	148	175	155
5. Нормативы специальной физической подготовки						
5.1.	Плавание 25 м	мин, с	без учета времени			

Приложение № 7
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«водно-моторный спорт»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «14» августа 2025 г. № 651

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

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «мотолодка СН-175», «мотолодка FF», «аквабайк»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			6.30	6.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «мотолодка JT-250», «мотолодка GT-15»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			5,9	6,1
2.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132

3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «мотолодка GT-30», «доска с водометом»			
3.1.	Бег на 60 м	с	не более
			9,1 10,2
3.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более
			9.27 11.27
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			25 11
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+6 +8
3.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			193 162
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «мотолодка», «скутер», «глиссер»			
4.1.	Бег на 60 м	с	не более
			8,4 9,9
4.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более
			- 11.10
4.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более
			14.10 -
4.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			32 12
4.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+8 +9
4.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			213 173
5. Нормативы специальной физической подготовки			
5.1.	Плавание 50 м	мин, с	без учета времени
6. Уровень спортивной квалификации			
Для спортивных дисциплин «мотолодка СН-175», «мотолодка FF», «аквабайк»			
6.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
6.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	
Для спортивных дисциплин «мотолодка JT-250», «мотолодка GT-15», «мотолодка GT-30», «доска с водометом», «мотолодка», «скутер», «глиссер»			
6.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается	
6.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский	

		спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
6.5.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Приложение № 8
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«водно-моторный спорт»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «14» августа 2025 г. № 651

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

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «мотолодка СН-175», «мотолодка FF», «аквабайк», «мотолодка JT-250», «мотолодка GT-15»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «мотолодка GT-30», «доска с водометом», «мотолодка», «скутер», «глиссер»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
2.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
2.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16

2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Плавание 50 м	мин, с	без учета времени	
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Приложение № 9
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«водно-моторный спорт»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «14» августа 2025 г. № 651

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

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «мотолодка СН-175», «аквабайк», «мотолодка JT-250», «мотолодка GT-15», «мотолодка GT-30», «доска с водометом», «мотолодка», «скутер», «глиссер»				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «мотолодка», «скутер», «глиссер»				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
2.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	9.40
2.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16

2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Плавание 50 м	мин, с	без учета времени	
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			