

Приложение № 6  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«серфинг», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «29» сентября 2025 г. № 792

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта  
«серфинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «вейксерфинг», «доска с веслом», «короткая доска»</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Смешанное передвижение на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			7.21	7.45	6.30	6.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	11	7
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	
			110	105	122	117
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «вейкским», «длинная доска», «серфинг на груди»</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,8	6,1	5,4	5,7
2.2.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более		не более	
			8.30	9.10	7.55	8.15
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			12	6	18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			147	132	162	147
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
3.1.	Плавание 50 м	с	-		без учета времени	

Приложение № 7  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«серфинг», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «29» сентября 2025 г. № 792

**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 «серфинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «вейксерфинг», «доска с веслом», «короткая доска»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «вейкским», «длинная доска», «серфинг на груди»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
2.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			9.27	11.27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	11
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «короткая доска», «длинная доска», «серфинг на груди»				
3.1.	Плавание 100 м	с	без учета времени	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «вейксерфинг», «вейкским»				

4.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более 2.27
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «доска с веслом»			
5.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более 3.00
6. Уровень спортивной квалификации			
Для спортивных дисциплин «вейксерфинг», «доска с веслом», «короткая доска»			
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 «вейкским», «длинная доска», «серфинг на груди»			
6.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается
6.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Приложение № 8  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«серфинг», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «29» сентября 2025 г. № 792

**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 «серфинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «короткая доска», «длинная доска», «серфинг на груди», «доска с веслом»</b>				
2.1.	Плавание 400 м	мин, с	не более	
			8.15	9.00
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	7
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «вейксерфинг», «вейкским»</b>				
3.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1.30	1.50
3.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	5
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Приложение № 9  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
«серфинг», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «29» сентября 2025 г. № 792

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	9.40
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	
			50	40
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	
			240	200
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «короткая доска», «длинная доска», «серфинг на груди», «доска с веслом»</b>				
2.1.	Плавание 400 м	мин, с	не более	
			7.30	8.00
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	7
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «вейксерфинг», «вейкским»</b>				
3.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1.28	1.45
3.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	7
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			