

**1. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке
для зачисления в группы на **базовый уровень** подготовки по виду спорта «серфинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 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
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «длинная доска»						
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
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Плавание 50 м	с	без учета времени			

2. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на **продвинутый уровень** подготовки по виду спорта «серфинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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 «длинная доска»				
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»				
3.1.	Плавание 100 м	с	без учета времени	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «доска с веслом»				
5.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			3.00	