

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчи ки/юно ши	девочки/д евушки	юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «мотолодка FF»						
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 PR4»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,4	5,7	5,2	5,5
2.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более		не более	
			10.10	12.40	9.50	12.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			19	7	25	11
2.4.	Наклон вперед из положения	см	не менее		не менее	

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5	+6	+8
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			167	148	175	155
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Плавание 25 м	мин, с	без учета времени			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «мотолодка FF»				
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 PR4»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
2.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	11.10

2.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			14.10	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Плавание 50 м	мин, с	без учета времени	