

ПРИКАЗ

От *11.09.2026*

№ *196*-ОД

**О создании аттестационной комиссии
и проведении промежуточной аттестации
обучающихся по дополнительным
общеобразовательным программам
в области физической культуры
и спорта**

На основании Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе олимпийского резерва «Школа высшего спортивного мастерства по водным видам спорта имени Ю.С. Тюкалова» (далее – Учреждение), утвержденного приказом от 19.11.2024 № 297-ОД

ПРИКАЗЫВАЮ

1. Провести с **14.09.2026 по 16.11.2026** промежуточную аттестацию обучающихся Учреждения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта и дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта (далее – Программы).

2. Утвердить состав **аттестационной комиссии** для проведения промежуточной аттестации:

Ткачук Ю.И., заместитель директора по учебно-спортивной работе - председатель комиссии;

Селина С.В., начальник учебно-спортивного отдела - заместитель председателя;
Жиляков А.А., врач по спортивной медицине - член комиссии;

Барышникова К.С., инструктор-методист - секретарь комиссии;

Отделение «гребного спорта»:

Пахомова А.Е., тренер-преподаватель – член комиссии;

Жамбовский Н.В., тренер-преподаватель – член комиссии;

Шаталова С.И., инструктор-методист – член комиссии;

Отделение «гребного слалома»:

Леонов М.О., тренер-преподаватель – член комиссии;

Круглов М.А., тренер-преподаватель – член комиссии;

Шиколина Е.Г., инструктор-методист – член комиссии;

Отделение «гребли на байдарках и каноэ»:

Черкасская А.С., тренер-преподаватель – член комиссии;

Пыжов А.М., тренер-преподаватель – член комиссии;

Григорьева Т.В., инструктор-методист – член комиссии;

Отделение «парусного спорта»:

Семенов С.В., тренер-преподаватель – член комиссии;

Воробьева Т.Г., тренер-преподаватель – член комиссии;

Шохов И.В., тренер-преподаватель – член комиссии;

Григорьева Т.В., инструктор-методист – член комиссии;

Отделение «водно-моторного спорта»:

Воробьева А.С., тренер-преподаватель – член комиссии;

Крашенинников А.М., делопроизводитель – член комиссии;

Отделение «триатлона»:

Васильев А.Г., тренер-преподаватель – член комиссии;

Брылев А.А., тренер-преподаватель – член комиссии;

Крашенинников А.М., делопроизводитель – член комиссии;

Отделение «серфинга»:

Измайлов А.С., тренер-преподаватель – член комиссии;

Шиколина Е.Г., инструктор-методист – член комиссии;

Отделение «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»:

Буровцева Н.В., тренер-преподаватель – член комиссии;

Жамбовский Н.В., тренер-преподаватель – член комиссии;

Заварина Ю.Н., инструктор по спорту – член комиссии.

3. Промежуточную аттестацию обучающихся по Программам провести в формах согласно Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в Учреждении.

4. Аттестационной комиссии в срок с **14.09.2026 по 13.11.2026** провести контрольно-переводные нормативы и предоставить в учебно-спортивный отдел протоколы контрольно-переводных нормативов.

5. Утвердить график приема контрольно-переводных нормативов согласно приложению №1.

6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по видам спорта согласно приложению №2.

7. Инструкторам-методистам учебно-спортивного отдела подготовить места для проведения контрольно-переводных нормативов (тестирования), в соответствии с требованиями техники безопасности подготовить необходимый инвентарь для проведения тестирования;

8. Начальнику сектора информационно-аналитической работы Медведеву С.Л. разместить информацию о графике приема контрольно-переводных нормативов на сайте учреждения и в социальных сетях учреждения.

9. Секретарю аттестационной комиссии Барышниковой К.С. подготовить сводные протоколы промежуточной аттестации и предоставить на рассмотрение аттестационной комиссии в срок до **16.11.2026 года**.

10. Начальнику учебно-спортивного отдела Селиной С.В. подготовить информацию об итогах промежуточной информации для тренерского состава до **16.11.2026**.

11. Начальнику сектора информационно-аналитической работы Медведеву С.Л. разместить итоги промежуточной аттестации обучающихся на сайте учреждения в срок до **25.11.2026**.

12. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя директора по учебно-спортивной работе Ткачук Ю.И.

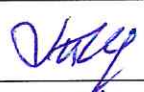
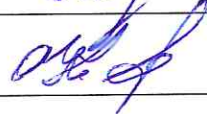
Директор



О.Е. Часовникова

Исполнитель: инструктор-методист Григорьева Т.В.  « 11 » 09 2026 г.
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

ФИО	Должность	Подпись	Дата
Ткачук Ю.И.	Заместитель директора по УСР		11.09.2026
Косинова О.А.	Начальник юридического сектора		11.09.26

ОЗНАКОМЛЕННЫ:

ФИО	Должность	Подпись	Дата
Селина С.В.	Начальник учебно-спортивного отдела		
Шаталова С.И.	Инструктор-методист		
Григорьева Т.В.	Инструктор-методист		
Шиколина Е.Г.	Инструктор-методист		
Семина Т.Б.	Инструктор-методист		
Барышникова К.С.	Инструктор-методист		
Заварина Ю.Н.	Инструктор по спорту		
Крашенинников А.М.	Делопроизводитель		
Антипова И.В.	Тренер-преподаватель		
Буровцева Н.В.	Тренер-преподаватель		
Буровцев Ф.В.	Тренер-преподаватель		
Быков А.В.	Тренер-преподаватель		
Боталова М.А.	Тренер-преподаватель		
Досенко В.А.	Тренер-преподаватель		
Жегулевцева Н.С.	Тренер-преподаватель		
Жамбовский Н.В.	Тренер-преподаватель		
Закорин В.В.	Тренер-преподаватель		
Золотова Е.Е.	Тренер-преподаватель		
Корниенко Е.А.	Тренер-преподаватель		
Копейкин С.А.	Тренер-преподаватель		
Крашенинников А.М.	Тренер-преподаватель		
Лузянин Е.В.	Тренер-преподаватель		
Лузянина К.А.	Тренер-преподаватель		
Лукашевич Н.А.	Тренер-преподаватель		
Малинова М.А.	Тренер-преподаватель		
Пахомова А.Е.	Тренер-преподаватель		
Рудакович В.В.	Тренер-преподаватель		
Ручкина М.А.	Тренер-преподаватель		
Чернов П.П.	Тренер-преподаватель		
Богачева Ю.Б.	Тренер-преподаватель		

Воробьев К.К.	Тренер-преподаватель		
Григоров-Рудыковский Т.А.	Тренер-преподаватель		
Григорова-Рудыковская Л.Т.	Тренер-преподаватель		
Иванова А.В.	Тренер-преподаватель		
Корепанова Е.Ю.	Тренер-преподаватель		
Клементьев Д.А.	Тренер-преподаватель		
Комков И.А.	Тренер-преподаватель		
Лагутина Н.В.	Тренер-преподаватель		
Медведев Л.П.	Тренер-преподаватель		
Носова О.А.	Тренер-преподаватель		
Петрашев А.А.	Тренер-преподаватель		
Пыжов А.М.	Тренер-преподаватель		
Скоморохов В.В.	Тренер-преподаватель		
Талай Я.А.	Тренер-преподаватель		
Черкасская А.С.	Тренер-преподаватель		
Чубарев Б.П.	Тренер-преподаватель		
Андреев С.С.	Тренер-преподаватель		
Воробьева Т.Г.	Тренер-преподаватель		
Кадина А.В.	Тренер-преподаватель		
Куклин М.А.	Тренер-преподаватель		
Овчинников В.В.	Тренер-преподаватель		
Петров И.С.	Тренер-преподаватель		
Радионова Е.А.	Тренер-преподаватель		
Семенов С.В.	Тренер-преподаватель		
Шаталов Р.А.	Тренер-преподаватель		
Шохов И.В.	Тренер-преподаватель		
Щедрина А.И.	Тренер-преподаватель		
Воробьева А.С.	Тренер-преподаватель		
Пылаева Н.Б.	Тренер-преподаватель		
Брылев А.А.	Тренер-преподаватель		
Васильев А.Г.	Тренер-преподаватель		
Гааг Д.В.	Тренер-преподаватель		
Гижа А.А.	Тренер-преподаватель		
Григорьев Д.С.	Тренер-преподаватель		
Моторин В.Г.	Тренер-преподаватель		
Павлов С.В.	Тренер-преподаватель		
Круглов М.А.	Тренер-преподаватель		
Леонов М.О.	Тренер-преподаватель		
Губаева Г.К.	Тренер-преподаватель		
Измайлов А.С.	Тренер-преподаватель		

Приложение №1
к приказу № 196 - ОД
от 11.09.2026

График приема контрольно-переводных нормативов

Вид спорта	Сроки проведения
Гребной спорт	14.09-25.09.2026
Гребля на байдарках и каноэ	28.09-09.10.2026
Парусный спорт	12-23.10.2026
Триатлон	26-30.10.2026
Водно-моторный спорт	02-06.11.2026
Гребной слалом	09-10.11.2026
Сёрфинг	11-12.11.2026
Спорта лиц с ПОДА	11-12.11.2026

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по
дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по
видам спорта**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт».

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,4	5,7
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			8,5	8,9
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	Не более	
			7.55	8.15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			162	147
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			5	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	Не менее	
			16	12
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	
2.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

2.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (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 зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гребной спорт»

№ п / п	Упражнени я	Единиц а измерен ия	Норматив	
			юноши/юни оры	девушки/юни орки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1 . 1 .	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,6	4,9
1 . 2 .	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7,1	7,9
1 . 3 .	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			8.00	9.55
1 . 4 .	Подтягиван ие из виса на высокой перекладин е	количес тво раз	Не менее	
			13	-
1 . 5 .	Подтягиван ие из виса лежа на низкой перекладин е 90 см	количес тво раз	не менее	
			25	19
1 . 6 .	Наклон вперед из положения стоя на гимнастиче ской скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин вида спорта "гребной спорт" (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях словосочетание "легкий вес")				
2 . 1 .	Поточные прыжки в длину с двух ног	м	Не менее	
			55	40

	(25 прыжков за 30 с)			
2 . 2 .	Подъем штанги из положения лежа на скамье (1 раз)	кг	Не менее	
			90% от массы тела обучающегося	80% от массы тела обучающегося
2 . 3 .	Тяга штанги весом 45 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	Не менее	
			110	-
2 . 4 .	Тяга штанги весом 35 кг из положения лежа на гимнастической скамье	количество раз	Не менее	
			-	110
2 . 5 .	Гребля-индор 2000 м	мин, с	Не менее	
			6.50	7.50
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях словосочетание «легкий вес»				
3 . 1 .	Поточные прыжки в длину с двух ног (25 прыжков за 30 с)	м	Не менее	
			44	36
3 . 2 .	Подъем штанги из положения лежа на скамье (1 раз)	кг	Не менее	
			90% от массы тела обучающегося	80% от массы тела обучающегося
3 . 3 .	Тяга штанги весом 40 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	Не менее	
			110	-
			Не менее	

3 . 4 .	Тяга штанги весом 30 кг из положения лежа на гимнастиче ской скамье	количе ство раз	-	110
3 . 5 .	Гребля- индор 2000 м	мин, с	Не менее	
			7.10	8.10
4. Уровень спортивной квалификации				
4 . 1 .	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п / п	Упражнени я	Единиц а измере ния	Норматив	
			юноши/юни оры/ мужчины	девушки/юни орки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1 . 1 .	Бег на 60 м	с	Не более	
			7,9	9,2
1 . 1 .	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			-	9.45
1 . 2 .	Бег на 3000 м	мин, с	Не более	
			12.20	-
1 . 3 .	Подтягиван ие из виса на высокой перекладин е	количе ство раз	Не менее	
			15	-
1 . 5 .	Подтягиван ие из виса лежа на низкой перекладин е 90 см	количе ство раз	не менее	
			-	20
1 . 6 .	Наклон вперед из положения стоя на гимнастиче	см	Не менее	
			+13	+16

	ской скамье (от уровня скамьи)			
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин вида спорта "гребной спорт" (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес")				
2 . 1 .	Поточные прыжки в длину с двух ног (25 прыжков за 30 с)	м	Не менее	
			50	45
2 . 2 .	Подъем штанги из положения лежа на скамье 1 раз	кг	Не менее	
			100% от массы тела обучающегося	90% от массы тела обучающегося
2 . 3 .	Тяга штанги весом 50 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	Не менее	
			150	-
2 . 4 .	Тяга штанги весом 40 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	Не менее	
			-	150
2 . 5 .	Гребля-индор 2000 м	мин, с	Не более	
			6.20	7.20
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»				
3 . 1 .	Поточные прыжки в длину с двух ног (25 прыжков за 30 с)	м	Не менее	
			48	40
3 .	Подъем штанги из	кг	Не менее	
			100%	90%

2	положения лежа на скамье 1 раз		от массы тела обучающег ося	от массы тела обучающего я
3	Тяга штанги весом 45 кг из положения лежа на гимнастиче ской скамье (за 5 мин)	количе ство раз	150	-
3	Тяга штанги весом 35 кг из положения лежа на гимнастиче ской скамье (за 5 мин)	количе ство раз	-	150
3	Гребля- индор 2000 м	мин, с	6.40	7.40
4. Уровень спортивной квалификации				
4	Спортивное звание «мастер спорта России»			

2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5.9	6.1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
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.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8.7.	9.1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе (2 мин)	количество раз	не менее	
			25	20
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (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
зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду
спорта
«гребля на байдарках и каноэ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8.1	9.5
1.2.	Бег на 2000 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.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7.1	7.9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.2.	Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе(за 2 мин)	количество раз	не менее	
			50	-
			не менее	

2.4.	Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе(за 2 мин)	количество раз	-	35
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 зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «гребля набайдарках и каноэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.0	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.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7.1	7.9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тяга штанги лежа (весом не менее 100% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			4	-
2.2.	Тяга штанги лежа (весом не менее 90% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе(за 2 мин)	количество раз	не менее	
			60	-
2.4.	Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе(за 2 мин)	количество раз	не менее	
			-	45
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

3. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «гребной слалом»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	/девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			15.45	17.10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	не более	
			3.00	3.00
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (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 зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гребной слалом»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Норматив общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			9,4	9,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	Не более	
			6.40	7.03
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			29	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+9	+13
1.5	Кросс на 3 км (бег по пересеченной	мин, с	Не более	
			15.45	17.15

	местности)			
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
			47	41
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	Не более	
			1.30	1.35
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			3	-
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 зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «гребной слалом»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/юниоры/ мужчины	Девушки/юниорки /женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 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.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			14.10	16.40
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	не более	
			1.25	1.30
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления 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 1000 м	мин, с	не более
			5.41
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
			13
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее
			33
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			-
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Приседания за 15 с	количество раз	не менее
			13
2.2.	Плавание 400 м	мин, с	без учета времени
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (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 зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «парусный спорт»

по виду спорта «парусный спорт»				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
2.2.	Плавание 50 м	мин. с	не более	
			0.48	0.59
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 зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «парусный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры/ мужчины	девушки/юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			50	44
1.5.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			218	183
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			0.48	0.58
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «мастера спорта России»			

4. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «триатлон».

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
			не более	

1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	5,41	6,12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			3.50	4.10
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (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 зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «триатлон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,00	9,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 300 м	мин, с	не более	
			4,30	4,50
2.2.		см	не более	
	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата		65	60
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
-----	---

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8.1	9.5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.0	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 300 м	мин, с	не более	
			3.55	4.10
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «мастер спорта»			

6. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «серфинг».

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ юниоры/ мужчины	Девушки/ юниорки/ женщины
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «доска с веслом», «короткая доска»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
			не менее	

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	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 2000 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 учёта времени	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «доска с веслом»				
			Не более	
4.1.	Плавание 50 м	мин., с	3.0	
5. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «доска с веслом», короткая доска»				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
Для спортивных дисциплин «длинная доска»				
5.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
5.4	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	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 зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «сёрфинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13.2	15.8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3000 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
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин короткая доска, длинная доска, доска с веслом				
2.1.	Плавание 400 м	с	не более	
			8.15	9.00
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	7
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «сёрфинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юниоры/мужчины	Юниорки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.40

1.3.	Бег на 3000 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
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин короткая доска, длинная доска, доска с веслом				
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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный звание «мастер спорта России»			

7. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «водно-моторный спорт».

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры/ мужчины	девушки/юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки "мотолодка FF"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Бег на 1000 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 мене	
			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	
4. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин "мотолодка FF"				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
Для спортивных дисциплин мотолодка PR4				
4.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
4.4.	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»		
4.5.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры/ мужчины	девушки/юниорки/ женщины
4. Нормативы общей физической подготовки мотолодка FF"				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 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
	Наклон вперед из положения стоя		не менее	

1.4.	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+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 PR4»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
2.3.	Бег на 3000 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»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «мотолодка PR4»				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.40
1.3.	Бег на 3000 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
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 50 м	мин., с.	без учета времени	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

8. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (для спортивной дисциплины – академическая гребля (I, II, III функциональные группы))

дисциплины академическая гребля (I, II, III функциональные группы)				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1	Непрерывная гребля в гребном бассейне, в лодке или на эргометре	мин.	не менее	
			2	
2	И.П. – лежа на скамье на животе. Тяга к груди снаряда весом 7 кг (за 3 мин)	количество раз	максимальное	
3	Прохождение дистанции 500 м на гребном эргометре	мин.	За минимальное время	
4	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места в координации (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5	И.П. – лежа на животе на скамье. Тяга к груди штанги не менее 80% от собственного веса	количество раз	максимальное	
Уровень спортивной квалификации				
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
		Не устанавливается при зачислении лиц, имеющих на момент получения инвалидности спортивный разряд и (или) спортивное звание		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (для спортивной дисциплины – академическая гребля (I, II, III функциональные группы))

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мужчины	женщины
	Непрерывная гребля в гребном		Не менее	

1	бассейне, в лодке или на эргометре	мин	3
2	Гребля в лодке с учетом техники выполнения	количество раз	Не менее 1
3	Гребля в лодке 2000м (за минимальное время)	количество раз	Не менее 1
4	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (в координации) (на максимальное расстояние)	количество раз	Не менее 1
5	И.П. – лежа на скамье на животе. Тяга снаряда весом 10 кг к груди (за 3 мин)	количество раз	максимальное
6	И.П. – лежа на скамье на животе. Тяга штанги к груди к груди не менее 80% от собственного веса обучающегося	количество раз	максимальное
Уровень спортивной квалификации			
1	Для спортивной дисциплины «академическая гребля»	Спортивный разряд «первый спортивный разряд» Не устанавливается при зачислении лиц, имеющих на момент получения инвалидности спортивный разряд и (или) спортивное звание	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (для спортивной дисциплины – академическая гребля (I, II, III функциональные группы))

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мужчины	женщины
1	Непрерывная гребля в гребном бассейне, в лодке или на эргометре	мин	Не менее 5,0	
2	Гребля в лодке	количество раз	Не менее 1	
3	Прохождение в лодке дистанции 5 000 м (одиночка до 30 мин; двойка до 28 мин; четверка до 22 мин) (за минимальное время)	количество раз	Не менее 1	
4	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места в координации (на максимальное расстояние)	количество раз	Не менее 1	
5	И.П. – лежа на скамье на животе. Тяга снаряда к груди весом 12 кг (за 3 мин)	количество раз	максимальное	
6	И.П. – лежа на скамье на животе. Тяга штанги к груди не менее 85% от собственного веса обучающегося	количество раз	максимальное	

Уровень спортивной квалификации		
1	Для спортивной дисциплины «академическая гребля»	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
		Не устанавливается при зачислении лиц, имеющих на момент получения инвалидности спортивный разряд и (или) спортивное звание

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта

1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «водно-моторный спорт».

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	
			мальчик и/юнош и	девочки/ девушки	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»						
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 стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+6	+8
2.5.		см	не менее		не менее	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		167	148	175	155
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Плавание 25 м	мин, с	без учета времени			

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления 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				
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
			+4	+5
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	

2. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

№ 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	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Плавание 25 м	мин, с	не более		не более	
			3.05		2.36	
	или 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 на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
			12	10	14	12
2.2.	Исходное положения - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой	количество раз	не менее		не менее	
			10		12	

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5.9	6.1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
	или плавание 50 м	мин, с	не более	
			2.27	2.30
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.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			25	20

3. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «гребной слалом».

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «гребной слалом»

№ 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.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.3.	Смешанное передвижение на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			7.21	7.45	6.30	6.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			20	17	25	22
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Исходное положение – основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
			12	10	14	12

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «гребной слалом»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			15.45	17.10
1.4.		см	не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	не более	
			3.00	3.00
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-

4. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «гребной спорт».

Нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «гребной спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
3.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.41	6.12
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

Нормативы по общей физической подготовке для зачисления на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «гребной спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7

2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
3.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	12
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6

5. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «парусный спорт».

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «парусный спорт»

№ 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 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			7.21	7.45	6.30	6.55
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	4	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			20	17	25	22

1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания за 15 с	количество раз	не менее		не менее	
			12	10	15	13
2.2.	Плавание 50 м	мин, с	без учета времени		без учета времени	
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 20 с)	количество раз	не менее		не менее	
			5		7	

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «парусный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
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	
			13	7
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
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	не менее	

		раз	13	10
2.2.	Плавание 400 м	мин, с	без учета времени	

6. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «триатлон».

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «триатлон»

№ 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	
			8,6	9,1	6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Бег на 1 000 м	мин, с	-		не более	
			-	-	6.30	6.55
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			95	87	122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
			5	6	8	7
2.2.	Выкрут прямых рук вперед- назад. Ширина хвата	см	-		не более	
			-	-	70	65
2.3.	Плавание 100 м	мин, с	-		не более	
			-	-	2.00	2.10

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «триатлон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			3.50	4.10
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60

7. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «серфинг».

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.			не менее		не менее	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	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			

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.		см	не менее	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		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	

8. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» - дисциплины, имеющие в своем наименовании словосочетание «академическая гребля».

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» - дисциплины, имеющие в своем наименовании словосочетание «академическая гребля»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	И.П. - лежа на животе. Тяга снаряда весом 5 кг (за 3 мин)	количество раз	максимальное	
2.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (в координации, на максимальное расстояние)	количество раз	Не менее 1 раза	
3.	И.П. - лежа на животе на скамье. Тяга штанги (не менее 80% от собственного веса)	количество раз	максимальное	

4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	Не менее 2 раз
5.	И.П. - сидя. Подъем из положения сидя в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	максимальное
6.	И.П. - лежа на животе. Подъем туловища	количество раз	максимальное

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» - дисциплины, имеющие в своем наименовании словосочетание «академическая гребля»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке или на эргометре	мин	Не менее 2 мин	
2.	И.П. - лежа на скамье на животе. Тяга к груди снаряда весом 7 кг (за 3 мин)	количество раз	максимальное	
3.	Прохождение дистанции 500 м на гребном эргометре	мин	за минимальное время	
4.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места в координации (на максимальное расстояние)	количество раз	Не менее 1 мин	
5.	И.П. - лежа на скамье на животе. Тяга к груди штанги не менее 80% от собственного веса	количество раз	максимальное	