ПАРУСНЫЙ СПОРТ - НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ для поступления на этапы спортивной подготовки.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НП-1 г.о.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Плавание 25 м (без учета времени)	Плавание 25 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 6 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Техническое мастерство	Бросок метбола (1 кг) из-зи головы(не менее 3 м)	Бросок метбола (1 кг) из-зи головы(не менее 3 м)

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НП -2 г.о., НП -3 г.о.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег 800 м (без учета времени)	Бег 50 м (без учета времени)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)-	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Техническое мастерство	Участие не менее в 2х профильных спортивно- массовых мероприятиях	Участие не менее в 2х профильных спортивно- массовых мероприятиях

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 1 г.о. (юн.разряд)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5.50 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин. 10 с)
	Плавание 400 м (без учета времени)	Плавание 400 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	-

	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Приседания за 20 с (не менее 15 раз)	Приседания за 20 с (не менее 12 раз)
Техническое мастерство	Участие не менее в 2х профильных спортивно- массовых мероприятиях	Участие не менее в 2х профильных спортивно- массовых мероприятиях
Спортивный разряд	Юношеский разряд	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 2 г.о. (мин.2 юн. разряд)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег 1500 м (не более 8.30 с)	Бег 1500 м (не более 9 мин. 00 с)
	Плавание 300 м (без учета времени)	Плавание 300 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	-
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 28 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Приседания за 30 с (не менее 22 раз)	Приседания за 25с (не менее 20 раз)
Техническое мастерство	Участие не менее в 3х профильных спортивно- массовых мероприятиях	Участие не менее в 3х профильных спортивно- массовых мероприятиях
Спортивный разряд	Второй Юношеский разряд	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 3 г.о. (мин.1 юн. разряд)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег 2000 м (не более 9.30 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин. 30 с)
	Плавание 300 м (без учета времени)	Плавание 300 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	-
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 28 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Приседания за 30 с (не менее 22 раз)	Приседания за 25с (не менее 20 раз)
Техническое мастерство	Участие не менее в 3х профильных спортивно- массовых мероприятиях	Участие не менее в 3х профильных спортивно- массовых мероприятиях

Спортивный разряд	Первый Юношеский разряд

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 4 г.о. (мин.3 спорт. разряд)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15.00 м)	Бег 2000 м (не более 10 мин.)
	Плавание 400 м (не более 9 мин. 30с)	Плавание 400 м (не более 10 мин. 00с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 11 раз)	- Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 28 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за15с (не менее 11 раз)
Техническое мастерство	Участие не менее в 3х профильных спортивно- массовых мероприятиях	Участие не менее в 3х профильных спортивно- массовых мероприятиях
Спортивный разряд	Третий-второй спортивные разряды	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА-1 г.о.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Плавание 400 м (не более 8 мин. 15 с)	Плавание 400 м (не более 9 мин. 00 с)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин. 30 с)	Бег 3000 м (не более 13 мин. 30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Минимум первый спортивный разряд	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА - свыше года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Плавание 400 м (не более 7 мин. 50 с)	Плавание 400 м (не более 8 мин. 30 с)

Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 12 раз)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин. 30 с)	Бег 3000 м (не более 13 мин. 15 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 35 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Плавание 400 м (не более 7 мин. 30 с)	Плавание 400 м (не более 8 мин. 00 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин. 00 с)	Бег 3000 м (не более 13 мин. 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 16 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 50 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 45 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа