**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта**

 **"парусный спорт"**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерени | **Норматив ПП-1** | **Норматив НП-2** | **Норматив НП-3** |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | не более | не более |
| 6,10 | 6,30 | 6,0 | 6,20 | 5,50 | 6,20 |
| 1.2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | не менее | не менее |
| 2 | - | 3 | - | 3 | - |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее | не менее |
| 10 | 5 | 12 | 6 | 13 | 7 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее | не менее |
| 130 | 120 | 135 | 125 | 140 | 130 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | не менее | не менее |
| 27 | 24 | 30 | 26 | 32 | 27 |
| 1.6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | не менее | не менее |
| - | 7 | - | 8 | - | 9 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Приседания (за 15 с) | количество раз | не менее | не менее | не менее |
| 12 | 10 | 13 | 11 | 15 | 13 |
| 2.2. | Плавание 50 м | мин, с | без учета времени | без учета времени | без учета времени |
| 2.3. | Поднимание туловща из положения лежа на спине (за 20 сек) | количество раз | не менее | не менее | не менее |
| 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 |

Минимальное количество баллов: 9 баллов

**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 «парусный спорт»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив**УТЭ -1 года** | Норматив**УТЭ -2 года** | Норматив**УТЭ -3 года** | Норматив**УТЭ -4 года** | Норматив**УТЭ -5 года** |
| юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин,с | не более | не более | не более | не более | не более |
| 10.20 | 12.10 | 10.10 | 12.00 | 10.00 | 11.50 | 9.50 | 11.40 | 9.40 | 11.30 |
| 1.2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 4 | - | 6 | - | 8 | - | 9 | - | 10 | - |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 18 | 9 | 22 | 11 | 26 | 12 | 28 | 13 | 32 | 14 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 36 | 30 | 38 | 32 | 40 | 36 | 43 | 38 | 47 | 40 |
| 1.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| - | 11 | - |  | - | 12 | - | 13 | - | 14 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки  |
| 2.1. | Приседания за 15 с | количество раз | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 12 | 10 | 14 | 12 | 16 | 14 | 18 | 16 | 20 | 18 |
| 2.2. | Плавание 400 м | мин, с | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивные разряды | 3 юн. – 2 юн. | 2. юн – 1 юн. | 2. юн – 1 юн. | III – II, II – I р-д | III – II, II – I р-д |
| 3.2 | Проходной балл | 8-9 баллов | 9-10 баллов | 9-10 баллов | 11-13 баллов | 11-13 баллов |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "парусный спорт"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N | Упражнения | Единица | Норматив |
| п/п |  | измерения | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
|  |  |  | 8.10 | 10.00 |
| 1.2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 12 | 4 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
|  |  |  | 36 | 15 |
| 1.4. | Поднимание туловище из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 49 | 43 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки  |
| 2.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (за 30 с) | количество раз | не менее |
|  |  |  | 12 | 10 |
| 2.2. | Плавание 400 м | мин, с | не более |
|  |  |  | \_ | 9,50 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

Минимальное количество баллов: 13 баллов.