**Нормативы**

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

**"водно-моторный спорт"**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | **Норматив ПП-1** | | **Норматив НП-2** | |
|  |  |  | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
|  |  |  | 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
|  |  |  | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.3. | Бег на 1000 м | мин, с. | не более | | не более | |
|  |  |  | 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической  скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
|  |  |  | +2 | +3 | +4 | +8 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
|  |  |  | 130 | 120 | 140 | 130 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Плавание 25 м | мин, с | без учета времени | | | |

Минимальный проходной балл: 6 баллов.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «мотолодка СН-175 (4 гонки х 7,5 миль)», «мотолодка GT-15 (4 гонки х 7,5 миль)», «мотолодка GT-30 (4 гонки х 7,5 миль)», «мотолодка GT-30 (гонка 10 миль)», «мотолодка JT-250 (4 гонки х 7,5 миль)», «мотолодка FF-скоростное маневрирование («Д», 1-5 класс)», «мотолодка FF-слалом («Д» 1-5 класс)», «аквабайк-ранэбаут GP3 кольцевые гонки», «аквабайк-ранэбаут GP2 кольцевые гонки», «аквабайк-ранэбаут GP1 кольцевые гонки», «аквабайк-ранэбаут GP1 слалом», «аквабайк-ранэбаут GP2 ралли рейд», «аквабайк-ранэбаут GP1 ралли рейд», «аквабайк-ски дивижин GP3 кольцевые гонки» «аквабайк-ски дивижин GP2 кольцевые гонки», «аквабайк-ски дивижин GP1 кольцевые гонки», «аквабайк-ски дивижин GP1 слалом», «аквабайк-ски дивижн GP1 ралли рейд», «аквабайк-фристайл фри», «аквабайк-фристайл 800», «аквабайк HF-полет над водой» | | | | | | |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | **Норматив ПП-1** | | **Норматив НП-2** | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 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 1000 м | мин, с. | не более | | не более | |
| 7,10 | 7,35 | 6.40 | 7.05 |
| 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 | 120 | 115 |
| 1.6 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель, диаметром 1 м , на высоте 1 м. Дистанция-6 м. Делается 5 попыток | Количество попаданий | не менее | | не менее | |
| 2 | 1 | 3 | 2 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Плавание 25 м | мин, с | без учета времени | | | |

Минимальный проходной балл:7 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 "водно-моторный 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 30 м | | с | | не более | | не более | | не более | | не более | | не более | |
| 5,7 | 6,0 | 5,6 | 5,9 | 5,4 | 5,7 | 5,3 | 5,6 | 5,1 | 5,4 |
| 1.2. | | Бег на 1500 м | | мин, с | | не более | | не более | | не более | | не более | | не более | |
| 8,20 | 8,55 | 8,10 | 8,50 | 8,0 | 8,40 | 7,8 | 8,20 | 7,6 | 8,10 |
| 1.3. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| 8 | 4 | 8 | 4 | 10 | 5 | 11 | 6 | 13 | 7 |
| 1.4. | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | см | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| +3 | +4 | +3 | +4 | +4 | +5 | +5 | +6 | +5 | +6 |
| 1.5. | | Челночный бег 3 x 10 м | | с | | не более | | не более | | не более | | не более | | не более | |
| 9,0 | 9,4 | 8,9 | 9,3 | 8,7 | 9,1 | 8,5 | 8,9 | 8,3 | 8,7 |
| 1.6. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| 150 | 135 | 155 | 140 | 160 | 145 | 165 | 150 | 170 | 155 |
| 2. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | | 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 | |
| 2.2 | | Проходной балл | | | | 7-8 баллов | | 8-9 баллов | | 8-9 баллов | | 10-12 баллов | | 10-12 баллов | |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «мотолодка СН-175 (4 гонки х 7,5 миль)», «мотолодка GT-15 (4 гонки х 7,5 миль)», «мотолодка GT-30 (4 гонки х 7,5 миль)», «мотолодка GT-30 (гонка 10 миль)», «мотолодка JT-250 (4 гонки х 7,5 миль)», «мотолодка FF-скоростное маневрирование («Д», 1-5 класс)», «мотолодка FF-слалом («Д» 1-5 класс)», «аквабайк-ранэбаут GP3 кольцевые гонки», «аквабайк-ранэбаут GP2 кольцевые гонки», «аквабайк-ранэбаут GP1 кольцевые гонки», «аквабайк-ранэбаут GP1 слалом», «аквабайк-ранэбаут GP2 ралли рейд», «аквабайк-ранэбаут GP1 ралли рейд», «аквабайк-ски дивижин GP3 кольцевые гонки» «аквабайк-ски дивижин GP2 кольцевые гонки», «аквабайк-ски дивижин GP1 кольцевые гонки», «аквабайк-ски дивижин GP1 слалом», «аквабайк-ски дивижн GP1 ралли рейд», «аквабайк-фристайл фри», «аквабайк-фристайл 800», «аквабайк HF-полет над водой» | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | | Бег на 30 м | | с | | не более | | не более | | не более | | не более | | не более | |
| 6,2 | 6,4 | 6,1 | 6,3 | 6,0 | 6,2 | 5,8 | 6,0 | 5,6 | 5,8 |
| 2.2, | | Бег на 1000 м | | мин, с | | не более | | не более | | не более | | не более | | не более | |
| 6,10 | 6,30 | 6,05 | 6,25 | 6,04 | 6,20 | 6,03 | 6,15 | 6,02 | 6,10 |
| 2.3. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| 10 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.4. | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | см | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| +2 | +3 | +2 | +3 | +3 | +4 | +4 | +5 | +5 | +6 |
| 2.5. | | Челночный бег 3 x 10 м | | с | | не более | | не более | | не более | | не более | | не более | |
| 9,6 | 9,9 | 9,5 | 9,8 | 9,3 | 9,6 | 9,1 | 9,4 | 8,9 | 9,2 |
| 2.6. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| 130 | 120 | 135 | 125 | 140 | 130 | 145 | 135 | 150 | 140 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1. | Плавание 50 м | | мин,с | | без учета времени | | | | | | | | | | |
| 4. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.1. | | 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 | |
| 4.2 | | 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 "водно-моторный спорт"**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N | | Упражнения | Единица | Норматив | |
| п/п | |  | измерения | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | | Бег на 60 м | с | не более | |
|  | |  |  | 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 8.10 | 10.00 |
| 1.3. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
|  | |  |  | 36 | 15 |
| 1.4. | | Наклон вперед из положения стоя на  гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +11 | +15 |
| 1.5. | | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
|  | |  |  | 7,2 | 8,2 |
| 1.6. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
|  | |  |  | 215 | 180 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «мотолодка PR1», «мотолодка PR2», «мотолодка PR3», «мотолодка PR4» | | | | | |
| 2.1. | | Бег на 100 м | с | не более | |
|  | |  |  | 13,4 | 15,4 |
| 2.2. | | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
|  | |  |  | \_ | 9,50 |
| 2.3. | | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
|  | |  |  | 12,40 | - |
| 2.4. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
|  | |  |  | 50 | 40 |
| 2.5. | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +13 | +16 |
| 2.6. | | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| 6,9 | 7,9 |
| 2.7. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 230 | 200 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 3.1. | | Плавание 50 м | мин, с | не более | |
| 1.15 | 1.20 |
| 4. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 4.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | |

**Проходной балл: 21 балл**