

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «парусный спорт»

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Выносливость | Бег 1000 м (без учета времени) | Бег 1000 м (без учета времени) |
| | Плавание 50 м (без учета времени) | Плавание 50 м (без учета времени) |
| Сила | Подтягивания 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 на полу (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| | - | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «парусный спорт»

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 14 мин) | Бег 1500 м (не более 6 мин 30 с) |
| | Плавание 400 м (без учета времени) | Плавание 400 м (без учета времени) |
| Сила | Подтягивания 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 на полу (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
| | Приседания за 15 с (не менее 12 раз) | Приседания за 15 с (не менее 10 раз) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «парусный спорт»

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скорость | Плавание 400 м (не более 8 мин 15 с) | Плавание 400 м (не более 9 мин) |
| Скоростно-силовые | 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 | Подтягивания на перекладине (не менее 14 раз) | Подтягивания 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 на полу (не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «парусный спорт»

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|---|
| | Мужчины | Женщины |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скорость | Плавание 400 м (не более 7 мин 30 с) | Плавание 400 м (не более 8 мин) |
| Скоростно-силовые | 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) | Бег 3000 м (не более 13 мин) |
| Сила | Подтягивания на перекладине (не менее 16 раз) | Подтягивания 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 на полу (не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |