

**Нормативы общей и специальной физической
подготовленности спортсменов в соответствии ФССП
по виду спорта парусный спорт**

**Контрольные нормативы на этапе начальной подготовки
по парусному спорту**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Выносливость	Бег на 1000 м. без учета времени	Бег на 1000 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 12раз	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 8 раз.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места – не менее 160см.	Прыжок в длину с места - не менее 150 см.
		Подъем туловища, лежа на спине за 20сек. – не менее 5 раз.
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа*	Обязательная техническая программа*

**Контрольные нормативы на тренировочном этапе
(этап спортивной специализации) по парусному спорту**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Выносливость	Бег на 3000 м.не более - 14мин. 00сек	Бег на 1500 м. не более - 6 мин. 30 сек.
	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 20раз.
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – не менее 25 раз.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа –не менее 20 раз.
	Приседание за 15сек. - не менее 12 раз.	Приседание за 15сек. - не менее 10 раз.
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

*Приложение к таблице

**Контрольные нормативы
на этапе совершенствования спортивного мастерства
по парусному спорту**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Плавание 400 м. - не более 8 мин. 15сек.	Плавание 400 м. - не более 9мин. 00сек.
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. - не менее 12 раз.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. - не менее 10 раз.
Выносливость	Бег 3000 м. - не более 12мин. 30 сек.	Бег 3000 м. - не более 13 мин. 30 сек.
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	Кандидат в мастера спорта	

**Контрольные нормативы
на этапе высшего спортивного мастерства
по парусному спорту**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мужчины	женщины
Быстрота	Плавание 400 м. - не более 7 мин. 30сек.	Плавание 400 м. - не более 8мин. 00сек.
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 12мин. 00 сек.	Бег 3000 м. - не более 13 мин. 00 сек.
Сила	Подтягивание на перекладине - не менее 146раз.	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
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта международного класса	