

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 | |