Утверждено приказом

ГБУ ВО «СШОР водных видов спорта

от 20 октября 2022 года № 132

**ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ ПО ВИДУ СПОРТА «ПАРУСНЫЙ СПОРТ»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **из резерва и (или) по объявленным свободным вакансиям на НП 1** |
| **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки** |
|  **1.ОФП, СФП** |  |  |
| **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** | Подтягивание 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 лежана полу (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
|  |  |
| **Скоростно-силовые качества** | 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) |
| **Спортивный разряд/звание** |  |
| **2.Техническое мастерство** |  |
| **Обязательная техническая программа (летний период)** | Обязательная техническая программа:1. взятие старта 2. огибание верхнего знака |