Приложение 7

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт»

(пункт 2.1)

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения | |
| Юноши | Девушки |
| Выносливость | Бег 3000 м  (не более 12 мин 30 с) | Бег 3000 м  (не более 13 мин 30 с) |
| Скорость | Плавание 400 м  (не более 8 мин 15 с) | Плавание 400 м  (не более 9 мин) |
| 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 на полу  (не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу  (не менее 30 раз) |
| 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) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |