Приложение 5

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

(пункт 2.1)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения | |
| Мальчики | Девочки |
| 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 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) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |