Приложение 6

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 учебно-тренировочном этапе**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения |
| Юноши | Девушки |
| Выносливость | Бег 3000 м(не более 14 мин) | Бег 1500 м(не более 6 мин 30 с) |
| 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 20 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 20 раз) |
| Приседания за 15 с(не менее 12 раз) | Приседания за 15 с(не менее 10 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |