

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение на этап начальной подготовки (2 год обучения) по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт»

Баллы	Бег 1000 м, мин		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), количество раз		Приседания за 15 с, количество раз		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 20 с), количество раз		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз		Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см, количество раз		Плавание 50м, мин
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м/д		
минимальные показатели физической подготовки																	
1	6.1	6.3	27	24	12	10	5	7	130	120	10	5	2	7	без учета времени		
2	от 6.0 до 5.9	от 6.2 до 6.1	от 28 до 37	от 25 до 34	от 13 до 22	от 11 до 20	от 6 до 15	от 8 до 17	от 131 до 140	от 121 до 130	от 11 до 20	от 6 до 15	от 3 до 12	от 8 до 17	-		
3	5.8 и менее	6.0 и менее	38 и более	35 и более	23 и более	21 и более	16 и более	18 и более	141 и более	131 и более	21 и более	16 и более	13 и более	17 и более	-		

Система оценивания:

0 баллов – невыполнение минимальных показателей физической подготовки;

1 балл - выполнение минимальных показателей физической подготовки по каждому нормативу в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

При превышении минимальных показателей физической подготовки: до 10 (см., количество раз, мс) - добавляется 1 балл (итого 2 балла); до 20 (см., количество раз, мс) - добавляется 2 балла (итого 3 балла) и т.д. При сдаче 2-х нормативов минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать поступающему при обязательном выполнении минимальных показателей физической подготовки, не может быть меньше двух, при 3-х - трех, при 4-х – четырех и т.д.