

Приложение № 6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«морское многоборье», утвержденному
приказом Минспорта России
от «5» ноября 2025 г. № 914

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«морское многоборье»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «морское пятиборье», «морское троеборье»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	6,2	6,4
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,4	9,8
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	130	120
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			18	12	20	14
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ял-6 - дистанция 2 000 м», «гребно-парусное пятиборье», «ял-6 - парусная гонка»						
2.1.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
2.5.	Плавание на 50 м		без учета времени			
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «морское пятиборье», «морское троеборье»						
3.1.	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата – не более 80 см)	количество раз	не менее			
			1		-	

3.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата – не более 70 см)	количество раз	не менее			
			-		1	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ял-6 - дистанция 2 000 м», «гребно-парусное пятиборье», «ял-6 - парусная гонка»						
4.1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее		не менее	
			20	12	22	14