

Приложение № 8  
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  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода на этап совершенствования  
спортивного мастерства по виду спорта «морское многоборье»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «морское пятиборье», «морское троеборье»</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ял-б - дистанция 2 000 м», «гребно-парусное пятиборье», «ял-б - парусная гонка»</b>				
2.1.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			13.00	15.00
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «морское пятиборье», «морское троеборье»</b>				
3.1.	Плавание на 100 м	мин, с	не более	
			1.10	1.16

3.2.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			34	28
3.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата – не более 45 см)	количество раз	не менее	
			1	-
3.4.	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата – не более 40 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	
			34	28
4.2.	Рывок гири 16 кг (каждой рукой)	количество раз	не менее	
			15	-
4.3.	Плавание на 400 м	без учета времени		
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			