

Приложение № 6  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «подводный  
спорт», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «09» ноября 2022 г. № 941

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки	мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное плавание»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
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	140	130
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «акватлон», «марафонский заплыв», «дайвинг», «ныряние», «подводное регби»						
3.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
3.2.	Наклон вперед из	см	не менее		не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+3	+4	+5	+6
3.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			32	28	36	30
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «ориентирование»						
4.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			20	8	24	10
4.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+6	+8
4.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			8,1	9,0	7,8	8,8
4.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			170	150	190	160
4.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			35	31	39	34
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «аэроб»						
5.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			28	10	32	12
5.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+6	+8	+8	+11
5.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			8,0	9,0	7,7	8,8
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			210	170	225	180
5.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			33	32	37	35

6. Нормативы специальной физической подготовки						
6.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	3,5	3

Приложение № 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «подводный  
спорт», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «09» ноября 2022 г. № 941

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «подводный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное плавание»				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13	7
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3	+4
2.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,0	10,4
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	135
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 32	28
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «акватлон», «марафонский заплыв», «дайвинг», «ныряние», «подводное регби», «ориентирование»				
3.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 20	8
3.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	+5
3.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,1	9,0

3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «апноэ»				
4.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	10
4.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
4.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
4.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
4.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	32
5. Нормативы специальной физической подготовки				
5.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5
6. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «дайвинг», «плавание в ластах», «плавание в классических ластах», «подводное плавание»				
6.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
6.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
7. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «акватлон», «марафонский заплыв», «ныряние», «ориентирование», «апноэ»				
7.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивный разряд «третий спортивный разряд»		
7.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
8. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное регби»				
8.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
8.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Приложение № 8  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «подводный  
спорт», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «09» ноября 2022 г. № 941

**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 «подводный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах»				
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «акватлон», «дайвинг», «марафонский заплыв», «ныряние», «подводное плавание»				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное регби», «ориентирование»				
3.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11

3.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	33
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «апноэ»				
4.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
4.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
4.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,8
4.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	180
4.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
5. Нормативы специальной физической подготовки				
5.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
6. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «акватлон», «апноэ», «дайвинг», «марафонский заплыв», «ныряние», «ориентирование», «плавание в классических ластах», «плавание в ластах», «подводное плавание»				
6.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
7. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное регби»				
7.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Приложение № 9  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «подводный  
спорт», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «09» ноября 2022 г. № 941

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные  
звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по  
виду спорта «подводный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «плавание в ластах», «плавание в классических ластах», «подводное плавание»				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «акватлон», «дайвинг», «марафонский заплыв», «ныряние», «ориентирование», «подводное регби»				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
2.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	33
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «апноэ»				
3.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12



3.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
3.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,8
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	180
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
5. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «акватлон», «апноэ», «дайвинг», «марафонский заплыв», «ныряние», «ориентирование», «плавание в классических ластах», «плавание в ластах», «подводное плавание»				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			
6. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «подводное регби»				
6.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			