

УТВЕРЖДАЮ:

Директор муниципального бюджетного
учреждения «Спортивная школа № 4»
муниципального образования город Краснодар

« 03 » _____ С.Н.Лыфарь
_____ 2017 года

ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ -1

Развиваемое физическое качество	Оценка	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Быстрота	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Бег 800 м (не более 4 мин 15 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 30 с)
		Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Сила	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
		Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
		-	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек (не менее 5 раз)

Проходной балл: юноши – 8 баллов, девушки – 9 баллов.

Заместитель директора _____ С.А.Кадацкий

УТВЕРЖДАЮ:

Директор муниципального бюджетного
учреждения муниципального образования
город Краснодар

«Центр подготовки спортивного резерва № 4»

С.Н.Лыфарь

« 09 »

2017 года

ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2

Развиваемое физическое качество	Оценка	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Быстрота	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
Координация	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)
Выносливость	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Бег 800 м (не более 4 мин 5 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 15 с)
		Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Сила	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
		Приседания за 15 с (не менее 13 раз)	Приседания за 15 с (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
		-	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек (не менее 7 раз)

Проходной балл: юноши – 8 баллов, девушки – 9 баллов.

Заместитель директора _____

С.А.Кадацкий

УТВЕРЖДАЮ:

Директор муниципального бюджетного
учреждения «Спортивная школа № 4»
муниципального образования город Краснодар

С.Н.Лыфарь

« 09 »

2017 года

ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ 1 (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Оценка	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Быстрота	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Бег 100 м (не более 14,5 с)	Бег 100 м (не более 16 с)
Выносливость	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Бег 1500 м (не более 6 мин 45 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин 15 с)
		Плавание 100 м (не более 1 мин 25 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин 45 с)
Сила	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Тяга штанги лежа (весом не менее 75% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 70% от собственного веса)
Силовая выносливость	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 45 кг (не менее 140 раз)	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 35 кг (не менее 110 раз)
Скоростно-силовые качества	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 20 м)	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 18 м)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 8 раз)
Спортивный разряд		Третий спортивный разряд	

Проходной балл: юноши – 7 баллов, девушки – 7 баллов.

Заместитель директора _____

С.А.Кадацкий

УТВЕРЖДАЮ:

Директор муниципального бюджетного
учреждения «Спортивная школа № 4»
муниципального образования город Краснодар

С.Н.Лыфарь

« 09 »

2017 года

ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНУЭ

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ 2
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Оценка	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Быстрота	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 15,8 с)
Выносливость	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Бег 1500 м (не более 6 мин 40 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин 10 с)
		Плавание 100 м (не более 1 мин 20 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин 40 с)
Сила	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Тяга штанги лежа (весом не менее 75% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 70% от собственного веса)
Силовая выносливость	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 45 кг (не менее 145 раз)	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 35 кг (не менее 115 раз)
Скоростно-силовые качества	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 21 м)	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 19 м)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 8 раз)
Спортивный разряд		Третий - второй спортивный разряд	

Проходной балл: юноши – 7 баллов, девушки – 7 баллов.

Заместитель директора _____

С.А.Кадацкий

УТВЕРЖДАЮ:

Директор муниципального бюджетного
учреждения «Спортивная школа № 4»
муниципального образования город Краснодар

С.Н.Лыфарь

« 09 »

2017 года

ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ 3 (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Оценка	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Быстрота	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Бег 100 м (не более 14,0 с)	Бег 100 м (не более 15,8 с)
Выносливость	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Бег 1500 м (не более 6 мин 35 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин 5 с)
		Плавание 100 м (не более 1 мин 18 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин 38 с)
Сила	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Тяга штанги лежа (весом не менее 75% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 70% от собственного веса)
Силовая выносливость	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 45 кг (не менее 150 раз)	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 35 кг (не менее 120 раз)
Скоростно-силовые качества	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 22 м)	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 19 м)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 11 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 9 раз)
Спортивный разряд		Второй - первый спортивный разряд	

Проходной балл: юноши – 7 баллов, девушки – 7 баллов.

Заместитель директора _____

С.А.Кадацкий

УТВЕРЖДАЮ:

Директор муниципального бюджетного
учреждения «Спортивная школа № 4»
муниципального образования город Краснодар

С.Н.Лыфарь

« 09 »

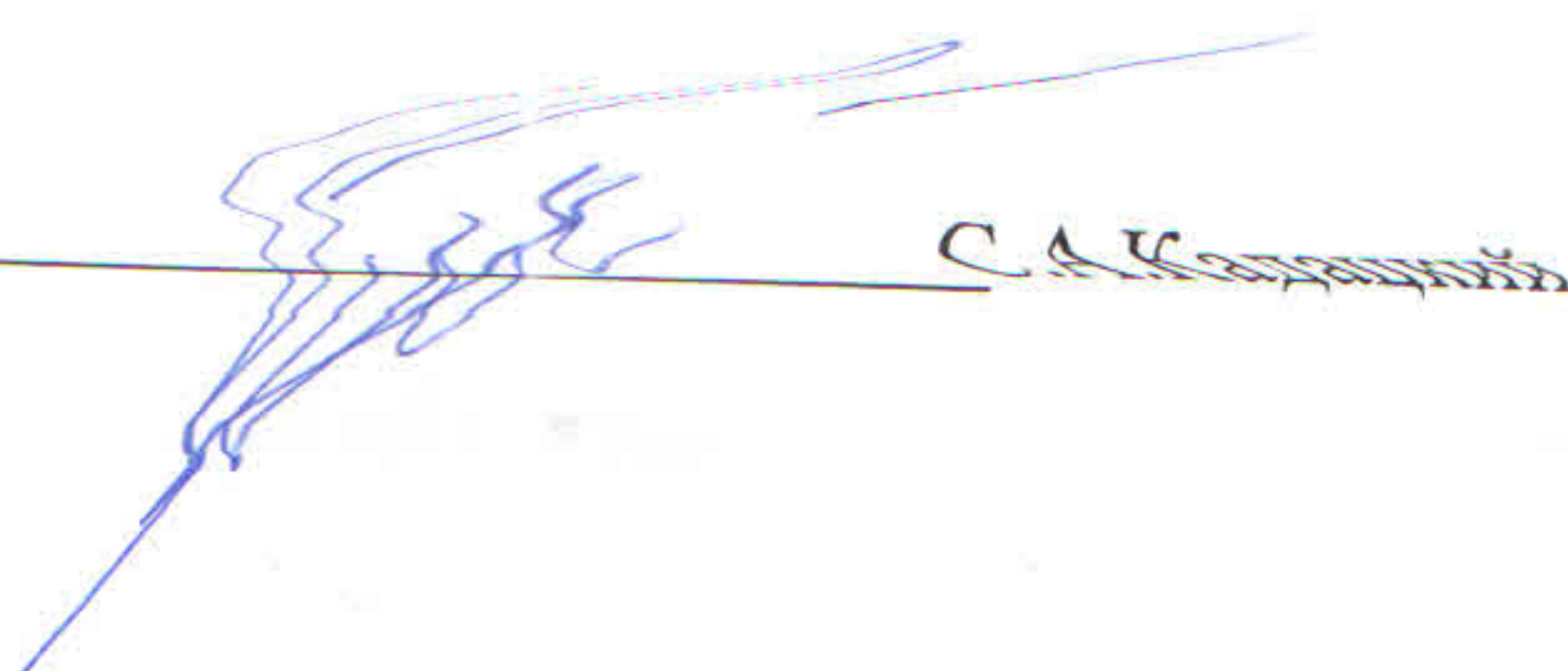
2017 года

ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ 4 (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Оценка	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Быстрота	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 15,3 с)
Выносливость	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Бег 1500 м (не более 6 мин 30 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин 0 с)
		Плавание 100 м (не более 1 мин 16 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин 36 с)
Сила	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Тяга штанги лежа (весом не менее 75% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 70% от собственного веса)
Силовая выносливость	зачёт – 1 балл, не зач – 0	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 45 кг (не менее 155 раз)	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 35 кг (не менее 125 раз)

Заместитель директора



УТВЕРЖДАЮ:

Директор муниципального бюджетного
учреждения «Спортивная школа № 4»
муниципального образования город Краснодар

С.Н.Лыфарь

« 09 »

2017 года

ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Оценка	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Быстрота	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Скоростно-силовые качества	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз)
Выносливость	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Бег 3000 м (не более 12 мин 45 с)	Бег 3000 м (не более 14 мин 15 с)
Сила	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса)
Силовая выносливость	зачёт – 1 балл, не зач – 0 баллов	Тяга штанги лежа за 7 мин весом 50 кг (не менее 190 раз)	Тяга штанги лежа за 7 мин весом 40 кг (не менее 165 раз)
Спортивный разряд		Кандидат в мастера спорта, подтверждение КМС	

Проходной балл: юноши – 5 баллов, девушки – 5 баллов.

Заместитель директора _____

С.А.Кадацкий