**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта**

 **«гребной слалом»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерени | **Норматив НП-1** | **Норматив НП-2** | **Норматив НП-3** |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более | не более |
| 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | количество раз | не менее | не менее | не менее |
| 6 | 4 | 7 | 5 | 8 | 6 |
| 1.3. | Бег на лыжах на 1000 м | мин, с | не более | не более | не более |
| 10.15 | 9.00 | 11.00 | 09.30 | 10.50 | 9.20 |
| или смешанное передвижение на 1000 м  | мин, с | не более | не более | не более |
| 7.10 | 7.35 | - | - | - | - |
| 1.4. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | не более | не более |
| - | - | 6.10 | 6.30 | 6.10 | 6.30 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | с | не менее | не менее | не менее |
| +1 | +3 | +2 | +3 | +4 | +5 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин) | см | не менее | не менее | не менее |
| 21 | 18 | 24 | 21 | 25 | 23 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Плавание 50 м | мин, с | без учета времени | без учета времени | без учета времени |
| 2.2. | Исходное положение – основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 15 с | количество раз | не менее | не менее | не менее |
| 12 | 10 | 14 | 12 | 15 | 13 |

**Минимальный проходной балл: 8 баллов**

**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 "гребной слалом"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив**УТЭ-1 года** | Норматив**УТЭ-2 года** | Норматив**УТЭ-3 года** | Норматив**УТЭ-4 года** | Норматив**УТЭ-5 года** |
| юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | не более | не более | не более | не более |
| 10,4 | 10,9 | 10,2 | 10,7 | 10,0 | 10,5 | 9,8 | 10,3 | 9,6 | 10,2 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | не более | не более | не более | не более |
| 6.10 | 6.30 | 6.05 | 6.25 | 6.00 | 6.20 | 5.55 | 6.15 | 6.50 | 6.10 |
| 1.3. | Бег на лыжах на 1000 мили кросс (бег по пересеченной местности) на 2000 м | мин, с | не более | не более | не более | не более | не более |
| 8.15 | 10.00 | 8.10 | 9.55 | 8.05 | 9.50 | 8.00 | 9.45 | 7.55 | 9.40 |
| мин, с | не более | не более | не более | не более | не более |
| 18.00 | 19.00 | 17.55 | 18.55 | 17.50 | 18.50 | 17.45 | 18.45 | 17.40 | 18.40 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| +3 | +3 | +5 | +5 | +7 | +7 | +9 | +9 | +9 | +9 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 10 | 5 | 10 | 5 | 11 | 6 | 11 | 6 | 12 | 7 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 27 | 24 | 28 | 25 | 29 | 25 | 30 | 26 | 31 | 27 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Плавание на 50 м | мин, с | не более | не более | не более | не более | не более |
| 3.0 | 3.0 | 2.53 | 2.55 | 2.48 | 2.50 | 2.43 | 2.45 | 2.38 | 2.40 |
| 2.2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 2 | - | 2 | - | 2 | - | 3 | - | 3 | - |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивные разряды | 3 юн – 2 юн | 2 юн – 1 юн | 2 юн – 1 юн | III – IIII – I | III – IIII – I  |
| 3.2 | Проходной балл | 9-10 баллов | 10-11 баллов | 10-11 баллов | 12-14 баллов | 12-14 баллов |

**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 "гребной слалом"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 9,5 | 10,1 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более |
| 6.30 | 7.14 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| + 3 | + 4 |
| 1.5. | Бег на лыжах на 2000 м | мин, с | не более |
| 14.10 | 15.00 |
| или кросс (бег по пересеченной местности) на 3000 м | мин, с | не менее |
| 18.30 | 21.00 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 32 | 28 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Плавание на 50 м | мин, с | не более |
| 1.30 | 1.35 |
| 2.2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 3 | - |
| 3.Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" |

**Минимальный проходной балл: 15 баллов**