**Нормативы**

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

**"гребной спорт"**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | **Норматив ПП-1** | | **Норматив НП-2** | |
|  |  |  | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
|  |  |  | 6,2 | 6,4 | 5,7 | 6,0 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | не более | |
|  |  |  | 9,6 | 9,9 | 9,0 | 9,4 |
| 1.3. | Бег на 1000 м | мин, с. | не более | | не более | |
|  |  |  | 6.10 | 6.30 | 5,50 | 6,20 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
|  |  |  | 130 | 120 | 150 | 135 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
|  |  |  | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической  скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
|  |  |  | +2 | +3 | +3 | +4 |

Минимальное количество баллов: 7 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 спорт"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 30 м | с | не более | | не более | | не более | | не более | | не более | |
| 5,5 | 5,8 | 5,3 | 5,6 | 5,2 | 5,5 | 5,1 | 5,4 | 5,0 | 5,3 |
| 1.2. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | | не более | | не более | | не более | | не более | |
| 8,7 | 9,1 | 8,3 | 9,0 | 8,0 | 8,9 | 7,7 | 8,7 | 7,5 | 8,4 |
| 1.3. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | | не более | | не более | | не более | | не более | |
| 8,05 | 8,29 | 8,04 | 8,28 | 8,03 | 8,27 | 8,02 | 8,26 | 8,01 | 8,25 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| 160 | 145 | 165 | 155 | 170 | 160 | 180 | 165 | 195 | 170 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| 18 | 9 | 20 | 11 | 23 | 12 | 27 | 13 | 30 | 14 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| + 5 | + 6 | + 6 | + 7 | + 7 | + 8 | + 8 | + 9 | + 10 | + 12 |
| 2. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Спортивные разряды | | 3 юн. – 2 юн. | | 2. юн – 1 юн. | | 2. юн – 1 юн. | | III – II,  II – I р-д | | III – II,  II – I р-д | |
| 2.2 | Проходной балл | | 7-8 баллов | | 8-9 баллов | | 8-9 баллов | | 10-12 баллов | | 10-12 баллов | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "гребной спорт"**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N | | Упражнения | Единица | Норматив | |
| п/п | |  | измерения | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | | Бег на 30 м | с | не более | |
|  | |  |  | 4,7 | 5,0 |
| 1.2. | | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.3. | | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
|  | |  |  | 8,10 | 10,00 |
| 1.4. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 215 | 180 |
| 1.5. | | Сгибание и разгибание рук в упоре | количество раз | не менее | |
|  | | лежа на полу |  | 36 | 15 |
| 1.6. | | Наклон вперед из положения стоя на | см | не менее | |
|  | | гимнастической скамье (от уровня скамьи) |  | +11 | +15 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | | 10 прыжков с двух ног | м, см | не менее | |
|  | |  |  | 24,00 | 20,00 |
| 2.2. | | Подъем штанги из положения лежа на скамье 1 раз | кг | не менее | |
|  | |  |  | 90% от массы тела обучающего | 80% от  массы тела обучающего |
| 2.3. | | Тяга штанги весом 45 кг из положения лежа на гимнастической скамье ( за 5 мин) | количество раз | не менее | |
|  | |  |  | 110 | - |
| 2.4. | | Тяга штанги весом 35 кг из положения лежа на гимнастической скамье | количество раз | не менее | |
|  | |  |  | - | 110 |
| 2.5. | | Гребля-индор 2000 м | мин, с | не менее | |
| 6.50 | 7.50 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес» | | | | | |
| 3.1. | | 10 прыжков с двух ног | м, см | не менее | |
| 24,00 | 20,00 |
| 3.2. | | Подъем штанги из положения лежа на скамье (1 раз) | кг | не менее | |
| 90% от массы тела обучающего | 80% от массы тела обучающего |
| 3.3. | | Тяга штанги весом 40 кг из  положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин) | количество раз | не менее | |
| 110 | - |
| 3.4. | | Тяга штанги весом 30 кг из положения лежа на гимнастической скамье | количество раз | не менее | |
| - | 110 |
| 3.5. | | Гребля-индор 2000 м | мин, с | не менее | |
| 7.10 | 8.10 |
| 4. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 4.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | |

Минимальное количество баллов: 23 балла.