

1. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы **на базовый уровень подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»:**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Плавание 25 м	мин, с	не более		не более	
			3.05		2.36	
	или смешанное передвижение на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			7.21	7.45	6.30	6.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Приседания (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
			12	10	14	12
2.2.	Исходное положения - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой	количество раз	не менее		не менее	
			10		12	

2. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы **на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»:**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5.9	6.1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
	5.41	6.12		
	или плавание 50 м	мин, с	не более	
			2.27	2.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			25	20