

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

№ 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	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.3.	Бег на лыжах на 1 км	мин, с	не более		не более	
			11.25	12.45	9.20	10.05
	или смешанное передвижение на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			7.21	7.45	6.30	6.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			20	17	25	22
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	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	
			12	10	14	12

2. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на **продвинутый уровень подготовки по виду спорта «гребной слалом»:**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ 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
1.3.	Бег на лыжах на 1 км или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			7.35	8.10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	не более	
			3.00	3.00
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-