

Приложение № 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «гребной  
слалом», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «30» июня 2021 г. № 433

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки  
по виду спорта «гребной слалом»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7,10	7,35
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет</b>				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			19	13

3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
3.1.	Плавание 50 м	мин, с	без учета времени
3.2.	Исходное положение – основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 15 с	количество раз	не менее
			12                      10

Приложение № 8  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «гребной  
слалом», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «30» июне 2021 г. № 493

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе  
спортивной специализации) по виду спорта «гребной слалом»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
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
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			26	18
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21

3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1,30	1,35
3.2.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 9  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «гребной  
слалом», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «30» июня 2021 г. № 493

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,1
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			6,50	7,14
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			33	22
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43

2.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
3.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
3.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
3.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30
3.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
4.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
4.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,50
4.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	-
4.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
4.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
4.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
4.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
4.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
4.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
4.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-

4.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17,30
4.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,00	-
5. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
5.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1,24	1,30
5.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	5
5.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 10  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «гребной  
слалом», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «30» июня 2021 г. № 493

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «гребной слалом»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185



2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	20
2.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	–
2.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16,30
2.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	–
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10,50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
3.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	21
3.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	–
3.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17,30
3.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,00	–
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1,20	1,25
4.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
4.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		