

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «гребной слалом»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1000 м	с	Не более	
			6.10	6.30
1.3.	Бег на лыжах на 1000 м	мин, с	Не более	
			8.15	10.00
	Или кросс (бег по пересеченной местности) на 2000 м	мин, с	Не более	
			18.00	19.00
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+3	+3
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			10	5
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	см	Не менее	
			27	24
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание на 50 м	Мин, с	Не более	
			3.0	3.0
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			2	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
«гребной слалом»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Норматив 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 более	
			18.30	21.00
			13	7
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»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «гребной слалом»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	с	Не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			20	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
1.5.	Бег на лыжах на 3000 м	мин, с	Не более	
	или кросс (бег по пересеченной местности) на 3000 м	мин, с	18.50	22.30
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	Не более	
			1.25	1.30
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			6	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			