**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**

**ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**(спортивно-оздоровительный этап)**

**ПО ВИДУ СПОРТА ГРЕБНОЙ СПОРТ**

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки

по виду спорта «гребной спорт»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Упражнения  | Единица измерения  | Норматив до года обучения  | Норматив свыше года обучения  |
| мальчики  | девочки  | мальчики  | девочки  |
| Нормативы общей физической подготовки  |
| 1.  | Бег на 30 м  | с  | не более  | не более  |
| 6,2  | 6,4  | 5,7  | 6,0  |
| 2.  | Челночный бег 3 x 10 м  | с  | не более  | не более  |
| 9,6  | 9,9  | 9,0  | 9,4  |
| 3.  | Бег на 1000 м  | мин, с  | не более  | не более  |
| 6.10  | 6.30  | 5.50  | 6.20  |
| 4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см  | не менее  | не менее  |
| 130  | 120  | 150  | 135  |
| 5.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | Количес-тво раз  | не менее  | не менее  |
| 10  | 5  | 13  | 7  |
| 6.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см  | не менее  | не менее  |
| +2  | +3  | +3  | +4  |

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «гребной спорт»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Упражнения  | Единица измерения  | Норматив  |
| юноши  | девушки  |
| 1. Нормативы общей физической подготовки  |
| 1.1.  | Бег на 30 м  | с  | не более  |
| 5,5  | 5,8  |
| 1.2.  | Челночный бег 3 x 10 м  | с  | не более  |
| 8,7  | 9,1  |
| 1.3.  | Бег на 1500 м  | мин, с  | не более  |
| .05  | 8.29  |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см  | не менее  |
| 160  | 145  |
| 1.5.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз  | не менее  |
| 18  | 9  |
| 1.6.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см  | не менее  |
| +5  | +6  |