

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»
(дисциплина – академическая гребля)**

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической
подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления в группы на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»
(дисциплина – академическая гребля)**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|
| | | | мужчины | женщины |
| 1 | Непрерывная гребля в гребном бассейне, в лодке или на эргометре | мин. | Не менее | |
| | | | 2 | |
| 2 | И.П. – лежа на скамье на животе Тяга к груди снаряда весом 7 кг (за 3 мин) | количество раз | максимальное | |
| 3 | Прохождение дистанции 500м на гребном эргометре | мин | За минимальное время | |
| 4 | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места в координации (на максимальное расстояние) | количество раз | Не менее | |
| | | | 1 | |
| 5 | И.П. – лежа на скамье на животе. Тяга к груди штанги (не менее 80% от собственного веса) | количество раз | максимальное | |
| Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Не устанавливается | | |
| 2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй 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 «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина – академическая гребля)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------|---------|
| | | | мужчины | женщины |
| 1 | Непрерывная гребля в гребном бассейне, в лодке или на эргометре | мин | Не менее | |
| | | | 3 | |
| 2 | Гребля в лодке с учетом техники выполнения | количество раз | Не менее | |
| | | | 1 | |
| 3 | Гребля в лодке 2000м (за минимальное время) | количество раз | Не менее | |
| | | | 1 | |
| 4 | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места в координации (на максимальное расстояние) | количество раз | Не менее | |
| | | | 1 | |
| 5 | И.П. – лежа на скамье на животе Тяга к груди снаряда весом 10 кг (за 3 мин) | количество раз | максимальное | |
| 6 | И.П. – лежа на животе на скамье. Тяга к груди штанги (не менее 80% от собственного веса) | количество раз | максимальное | |
| Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 1 | Для спортивной дисциплины «академическая гребля» | | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина – академическая гребля)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------|---------|
| | | | мужчины | женщины |
| 1 | Непрерывная гребля в гребном бассейне, в лодке или на эргометре | мин | Не менее | |
| | | | 5 | |
| 2 | Гребля в лодке | количество раз | Не менее | |
| | | | 1 | |
| 3 | Прохождение в лодке дистанции 5000м (одиночка до 30 мин; двойка до 28 мин; четверка до 22 мин) (за минимальное время) | количество раз | Не менее | |
| | | | 1 | |
| 4 | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места в координации (на максимальное расстояние) | количество раз | Не менее | |
| | | | 1 | |
| 5 | И.П. – лежа на скамье на животе Тяга к груди снаряда весом 12 кг (за 3 мин) | количество раз | максимальное | |
| 6 | И.П. – лежа на животе на скамье. Тяга к груди штанги (не менее 85% от собственного веса) | количество раз | максимальное | |
| Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 1 | Для спортивной дисциплины «академическая гребля» | | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | |