

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта  
«гребной спорт»**

**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 спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,5	5,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			8,7	9,1
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	Не более	
			8.05	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
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2.2.	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 спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,7	5,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7,2	8,0
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			8.10	10.00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			36	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	10 прыжков с двух ног	м, см	Не менее	
			24,00	20,00
2.2.	Подъем штанги из положения лежа на скамье 1 раз	кг	Не менее	
			90% от массы обучающегося	80% от массы обучающегося
2.3.	Тяга штанги весом 45 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	Не менее	
			110	-
2.4.	Тяга штанги весом 35 кг из положения лежа на гимнастической скамье	количество раз	Не менее	
			-	110
2.5.	Гребля-индор 2000 м	мин, с	Не менее	
			6.50	7.50
<b>Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»</b>				
3.1.	10 прыжков с двух ног	м, см	Не менее	
			24,00	20,00
3.2.	Подъем штанги из положения лежа на скамье 1 раз	кг	Не менее	
			90% от массы тела обучающегося	80% от массы тела обучающегося
3.3.	Тяга штанги весом 40 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	Не менее	
			110	-
3.4.	Тяга штанги весом 30 кг из положения лежа на гимнастической скамье	количество раз	Не менее	
			-	110
3.5.	Гребля-индор 2000 м	мин, с	Не менее	
			7.10	8.10
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	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 спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,4	6,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			6,9	7,9
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			-	9.50
1.4.	Бег на 3000 м	мин, с	Не более	
			12.40	-
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	185
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			42	16
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	10 прыжков с двух ног	м, см	Не менее	
			26	21,50
2.2.	Подъем штанги из положения лежа на скамье 1 раз	кг	100% от массы тела обучающегося	90% от массы тела обучающегося
			Не менее	
2.3.	Тяга штанги весом 50 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	Не менее	
			150	-
2.4.	Тяга штанги весом 40 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	Не менее	
				150
2.5.	Гребля-индор 2000 м	мин, с	Не менее	
			6.20	7.20
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»</b>				
3.1.	10 прыжков с двух ног	м, см	Не менее	
			26,00	21,50
3.2.	Подъем штанги из положения лежа на скамье 1 раз	кг	100% от массы тела обучающегося	90% от массы тела обучающегося
			Не менее	
3.3.	Тяга штанги весом 45 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	Не менее	
			150	-
3.4.	Тяга штанги весом 35 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	Не менее	
				150
3.5.	Гребля-индор 2000 м	мин, с	Не менее	
			6.40	7.40
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			