

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для перевода
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»	