

Приложение № 6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«гребной спорт», утвержденному
приказом Минспорта России
от «08» *декабря* 2025 г. № *1090*

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап
начальной подготовки по виду спорта «гребной спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
3.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.41	6.12
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество 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	+4	+5

Приложение № 7
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«гребной спорт», утвержденному
приказом Минспорта России
от «08» декабря 2025 г. № 1090

**Нормативы общей физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) 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	
			5,4	5,7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.3.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	12
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Приложение № 8
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«гребной спорт», утвержденному
приказом Минспорта России
от «08» *декабря* 2025 г. № *1090*

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.3.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.4.	Подтягивания из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			25	19
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин вида спорта «гребной спорт» (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях словосочетание «легкий вес»)				
2.1.	Поточные прыжки в длину с двух ног (25 прыжков за 30 с)	м	не менее	
			55	40
2.2.	Подъем штанги из положения лежа на скамье (1 раз)	кг	не менее	
			90%	80%
			от массы тела обучающегося	от массы тела 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 2 000 м	мин, с	не более	
			6.50	7.50

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях словосочетание «легкий вес»			
3.1.	Поточные прыжки в длину с двух ног (25 прыжков за 30 с)	м	не менее
			44 36
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 более
			7.10 8.10
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Приложение № 9
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«гребной спорт», утвержденному
приказом Минспорта России
от «08» *декабря* 2025 г. № *1090*

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Подтягивания из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин вида спорта «гребной спорт» (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях словосочетание «легкий вес»)				
2.1.	Поточные прыжки в длину с двух ног (25 прыжков за 30 с)	м	не менее	
			50	45
2.2.	Подъем штанги из положения лежа на скамье (1 раз)	кг	не менее	
			100% от массы тела обучающегося	90% от массы тела обучающегося
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 более	
			6.20	7.20
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях словосочетание «легкий вес»				
3.1.	Поточные прыжки в длину с двух ног 25 прыжков (за 30 с)	м	не менее	
			48	40
3.2.	Подъем штанги из положения лежа на скамье (1 раз)	кг	не менее	
			100% от массы тела обучающегося	90% от массы тела обучающегося
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 2 000 м	мин, с	не более	
			6.40	7.40
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			