

Приложение № 7
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «15» декабря 2025 г. № 1164

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины академическая гребля (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – лежа на животе. Тяга снаряда весом 5 кг (за 3 мин)	количество раз	максимальное	
2.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (в координации, на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – лежа на животе на скамье. Тяга штанги (не менее 80% от собственного веса)	количество раз	максимальное	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее 2	
5.	И.П. – сидя. Подъем из положения сидя в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	максимальное	
6.	И.П. – лежа на животе. Подъем туловища	количество раз	максимальное	

Приложение № 8
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «15» декабря 2025 г. № 1164

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины академическая гребля (I, II, III функциональные группы)				
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 500 м 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	

Приложение № 9
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «15» декабря 2025 г. № 1164

**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 «спорт лиц с поражением ОДА»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины академическая гребля (I, II, III функциональные группы)				
1.	Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке или на эргометре	мин	не менее	
			3,0	
2.	Гребля в лодке с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
3.	Гребля в лодке 2 000 м (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 снаряда весом 10 кг к груди (за 3 мин)	количество раз	максимальное	
6.	И.П. – лежа на скамье на животе. Тяга штанги к груди не менее 80% от собственного веса обучающегося	количество раз	максимальное	

Приложение № 10
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «15» декабря 2025 г. № 1164

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины академическая гребля (I, II, III функциональные группы)				
1.	Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке или на эргометре	мин	не менее 5,0	
2.	Гребля в лодке	количество раз	не менее 1	
3.	Прохождение в лодке дистанции 5 000 м (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 снаряда к груди весом 12 кг (за 3 мин)	количество раз	максимальное	
6.	И.П. – лежа на скамье на животе. Тяга штанги к груди не менее 85% от собственного веса обучающегося	количество раз	максимальное	