

1. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы **на базовый уровень подготовки** по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» - дисциплины, имеющие в своем наименовании словосочетание «академическая гребля»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
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 раза	
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 раз	
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	

2. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы **на продвинутый уровень** подготовки по виду спорта **«спорт лиц с поражением ОДА»** - дисциплины, имеющие в своем наименовании словосочетание **«академическая гребля»**:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Непрерывная гребля в гребном бассейне в лодке или на эргометре	мин	Не менее 2 мин	
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 мин	
5.	И.П. - лежа на скамье на животе. Тяга к груди штанги не менее 80% от собственного веса	количество раз	максимальное	