

1. Нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы **на базовый уровень подготовки по виду спорта «гребной спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
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

2. Нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы **на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «гребной спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
3.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15

4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	12
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6