

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «гребной спорт»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Приседание за 15 с (не менее 12 раз)	Приседание за 15 с (не менее 10 раз)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
	Плавание на 50 м (без учета времени)	Плавание на 50 м (без учета времени)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 6 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «гребной спорт»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,2 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Приседание за 15 с (не менее 14 раз)	Приседание за 15 с (не менее 12 раз)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1,5 км (не более 8 мин 35 с)
	Плавание на 100 м (без учета времени)	Плавание на 100 м (без учета времени)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «гребной спорт»

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 16,3 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,7 с)
Скоростно-силовые	Многоскок в длину с двух ног за 15 с (не менее 25 м)	Многоскок в длину с двух ног за 15 с (не менее 20 м)
	Подтягивания из виса на перекладине за 30 с (не менее 8 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине за 30 с (не менее 18 раз)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 7 мин 50 с)	Бег на 2 км (не более 9 мин 50 с)
	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 25 с)	Гребля одиночка 2000 м (не более 9 мин 5 с)
	Гребной эргометр 2000 м (не более 6 мин 50 с)	Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин 40 с)
	Для спортивных дисциплин: академическая гребля – одиночка - легкий вес, академическая гребля – двойка парная - легкий вес, академическая гребля – двойка без рулевого - легкий вес, академическая гребля – четверка парная - легкий вес, академическая гребля – четверка без рулевого - легкий вес, академическая гребля – восьмерка с рулевым - легкий вес, гребля - индор - легкий вес	
	Бег на 2 км (не более 7 мин 35 с)	Бег на 2 км (не более 9 мин 35 с)
	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 45 с)	Гребля одиночка 2000 м (не более 9 мин 15 с)
	Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин 10 с)	Гребной эргометр 2000 м (не более 8 мин)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 21 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)

	Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 90 % от собственного веса)	Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 80 % от собственного веса)
	Для спортивных дисциплин: академическая гребля – одиночка - легкий вес, академическая гребля – двойка парная - легкий вес, академическая гребля – двойка без рулевого - легкий вес, академическая гребля – четверка парная - легкий вес, академическая гребля – четверка без рулевого - легкий вес, академическая гребля – восьмерка с рулевым - легкий вес, гребля - индор - легкий вес	
	Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 85 % от собственного веса)	Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 75 % от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги весом 45 кг лежа на скамье за 5 мин (не менее 130 раз)	Тяга штанги весом 35 кг лежа на скамье за 5 мин (не менее 110 раз)
	Для спортивных дисциплин: академическая гребля – одиночка - легкий вес, академическая гребля – двойка парная - легкий вес, академическая гребля – двойка без рулевого - легкий вес, академическая гребля – четверка парная - легкий вес, академическая гребля – четверка без рулевого - легкий вес, академическая гребля – восьмерка с рулевым - легкий вес, гребля - индор - легкий вес	
	Тяга штанги весом 40 кг лежа на скамье за 5 мин (не менее 130 раз)	Тяга штанги весом 30 кг лежа на скамье за 5 мин (не менее 110 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, ладонями рук коснуться пола (не менее 3 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «гребной спорт»

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные
спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего
спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 15,5 с)
	Для спортивных дисциплин: академическая гребля – одиночка - легкий вес, академическая гребля – двойка парная - легкий вес, академическая гребля – двойка без рулевого - легкий вес, академическая гребля – четверка парная - легкий вес, академическая гребля – четверка без рулевого - легкий вес, академическая гребля – восьмерка с рулевым - легкий вес, гребля - индор - легкий вес	
	Бег 100 м (не более 13 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,2 с)
Скоростно-силовые	Многосок в длину с двух ног за 15 с (не менее 30 м)	Многосок в длину с двух ног за 15 с (не менее 25 м)
	Подтягивания из виса на перекладине за 30 с (не менее 10 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине за 30 с (не менее 25 раз)
Выносливость	Бег на 3 км (не более 12 мин 15 с)	Бег на 3 км (не более 14 мин 45 с)
	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 10 с)	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 45 с)
	Гребной эргометр 2000 м (не более 6 мин 30 с)	Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин 20 с)
	Гребной эргометр 6000 м (не более 22 мин)	Гребной эргометр 6000 м (не более 24 мин 30 с)
	Для спортивных дисциплин: академическая гребля – одиночка - легкий вес, академическая гребля – двойка парная - легкий вес, академическая гребля – двойка без рулевого - легкий вес, академическая гребля – четверка парная - легкий вес, академическая гребля – четверка без рулевого - легкий вес, академическая гребля – восьмерка с	

	рулевым - легкий вес, гребля - индор - легкий вес	
	Бег на 3 км (не более 12 мин)	Бег на 3 км (не более 14 мин 30 с)
	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 25 с)	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 55 с)
	Гребной эргометр 2000 м (не более 6 мин 50 с)	Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин 40 с)
	Гребной эргометр 6000 м (не более 23 мин)	Гребной эргометр 6000 м (не более 25 мин 30 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 95 % от собственного веса)	Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 85 % от собственного веса)
	Для спортивных дисциплин: академическая гребля – одиночка - легкий вес, академическая гребля – двойка парная - легкий вес, академическая гребля – двойка без рулевого - легкий вес, академическая гребля – четверка парная - легкий вес, академическая гребля – четверка без рулевого - легкий вес, академическая гребля – восьмерка с рулевым - легкий вес, гребля - индор - легкий вес	
	Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 90 % от собственного веса)	Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 80 % от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги весом 50 кг лежа на скамье за 7 мин (не менее 160 раз)	Тяга штанги весом 40 кг лежа на скамье за 7 мин (не менее 140 раз)
	Для спортивных дисциплин: академическая гребля – одиночка - легкий вес, академическая гребля – двойка парная - легкий вес, академическая гребля – двойка без рулевого - легкий вес, академическая гребля – четверка парная - легкий вес, академическая гребля – четверка без рулевого - легкий вес, академическая гребля – восьмерка с рулевым - легкий вес, гребля - индор - легкий вес	
	Тяга штанги весом 45 кг лежа на скамье за 7 мин (не менее 160 раз)	Тяга штанги весом 35 кг лежа на скамье за 7 мин (не менее 140 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, ладонями рук коснуться пола (не менее 5 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	