

ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕБНОЙ СПОРТ»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																		
		НП-1						НП-2						НП-3						
		оценки						оценки						оценки						
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																				
1.	Бег на 30 м	с	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
			6,2	6,4	6,0	6,2	5,7	6,0	5,7	6,0	5,5	5,8	5,3	5,6	5,3	5,6	5,1	5,4	4,9	5,2
2.	Бег челночный 3x10 м	с	9,6	9,9	9,4	9,6	9,0	9,4	9,0	9,4	8,8	9,2	8,6	9,0	8,6	9,0	8,4	8,8	8,2	8,6
3.	Бег на 1000 м	мин, с	6,10	6,30	5,70	6,20	5,50	6,10	5,50	6,20	5,30	6,00	5,10	5,80	5,10	5,80	5,05	5,75	5,00	5,70
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	10	5	13	7	16	9	13	7	16	9	19	12	19	12	22	15	25	18
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	120	135	125	150	135	150	135	155	140	160	145	160	145	165	150	170	155
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+7	+8	+9	+10	+11	+12

***Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕБНОЙ СПОРТ»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)

№ п/ п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																								
		УТ-1						УТ-2						УТ-3						УТ-4						
		оценки						оценки						оценки						оценки						
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5										
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																										
1.	Бег на 30 м	с	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
			5,5	5,8	5,3	5,6	5,1	5,4	5,3	5,6	5,1	5,4	4,8	5,2	5,1	5,4	4,8	5,2	4,6	5,0	4,8	5,2	4,6	5,0	4,4	4,8
2.	Бег челночный 3x10 м	с	8,7	9,1	8,5	8,8	8,2	8,6	8,5	8,9	8,2	8,6	8,2	8,4	8,3	8,6	8,2	8,4	8,0	8,2	8,2	8,4	8,0	8,2	7,8	8,0
3.	Бег на 1500 м	мин, с	8,05	8,29	8,03	8,26	8,01	8,24	8,03	8,27	8,01	8,24	7,80	8,20	8,01	8,25	7,80	8,20	7,60	8,18	7,80	8,20	7,60	8,18	7,40	8,16
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	145	165	150	170	155	165	150	170	155	175	160	170	155	175	160	180	165	175	160	180	165	185	170
5.	Сгибание и	раз	18	9	20	12	22	14	20	12	22	14	24	16	22	14	24	16	26	18	24	16	26	18	28	20

	разгибание рук в упоре лежа на полу																										
б.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическ ой скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+7	+8	+9	+10	+11	+12	+9	+10	+11	+12	+13	+14	+11	+12	+13	+14	+15	+17	
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ																											
ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (ДО ТРЕХ ЛЕТ)			Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд»																								
ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ)			Спортивные разряды: «третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд»																								

***Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕБНОЙ СПОРТ»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)

№ п/п	Контрольные нормативы		Этапы подготовки																	
			УТ-5						ССМ						ВСМ					
			оценки						оценки						оценки					
			3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5						
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																				
1.	Бег на 30 м	с	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
			4,8	5,2	4,6	5,0	4,4	4,8	4,7	5,0	4,5	4,8	4,4	4,6	4,4	6,0	4,3	5,8	4,2	5,6
2.	Бег челночный 3x10 м	с	8,2	8,4	8,0	8,2	7,8	8,0	7,2	8,0	7,1	7,8	7,0	7,6	6,9	7,9	6,6	7,6	6,4	7,5
3.	Бег на 1500 м	мин,с	7,80	8,20	7,60	8,18	7,40	8,16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Бег на 2000 м	мин,с	-	-	-	-	-	-	8,10	10,00	8,05	9,98	8,00	9,96	-	9,50	-	9,48	-	9,46
5.	Бег на 3000 м	мин,с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12,40	-	12,38	-	12,36	-
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	175	160	180	165	185	170	215	180	220	185	225	190	230	185	235	190	240	200
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	24	16	26	18	28	20	36	15	38	20	40	25	42	16	44	20	48	24
8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11	+12	+13	+14	+15	+17	+11	+15	+14	+17	+16	+19	+13	+16	+16	+19	+19	+22

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.	10 прыжков с двух ног	м, см							24,00	20,00	26,00	22,00	30,00	24,00	26,00	21,50	28,00	24,00	30,00	26,00
2.	Подъем штанги из положения, лежа на скамье (1 раз.)	кг							м			ж			м			ж		
									90% от массы тела обучающегося			80% от массы тела обучающегося			100% от массы тела обучающегося			90% от массы тела обучающегося		
3.	Тяга штанги весом 45 кг из положения, лежа на гимнастической скамье (за 5 мин.)	раз							110	-	115	-	120	-	-	-	-	-	-	-
4.	Тяга штанги весом 50 кг из положения, лежа на гимнастической скамье (за 5 мин.)	раз							-	-	-	-	-	-	150	-	155	-	160	-
5.	Тяга штанги весом 35 кг из положения, лежа на гимнастической скамье	раз							-	110	-	115	-	120	-	-	-	-	-	-
6.	Тяга штанги весом 40 кг из положения, лежа на гимнастической скамье	раз							-	-	-	-	-	-	-	150	-	155	-	160
7.	Гребля-индор 2000 м	мин, с							6,50	7,50	6,55	7,55	7,00	8,00	6,20	7,20	6,40	7,40	7,00	8,00

УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ)	Спортивные разряды: «третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд»	СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД «КАНДИДАТ В МАСТЕРА СПОРТА»	СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД «МАСТЕРА СПОРТА РОССИИ»
---	---	--	--

***Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.