

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 2	+ 3
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание 25 м	мин, с	без учета времени	
2.2.	Приседания (за 15 с)	количество раз	не менее	
			12	10
2.3.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	10