

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 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 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 |