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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5, 5 с) | Бег на 30 м (не более 6 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 9,6 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 10,2 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин 15 с) | Бег 800 м (не более 4 мин 30 с) |
| Плавание 50 м (без учета времени) | Плавание 50 м (без учета времени) |
| Сила | Приседания за 15 сек. (не менее 12 раз) | Приседания за 15 сек.  (не менее 10 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Скоростно – силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 15 мин 45 с) | Бег 3000 м (не более 17 мин) |
| Плавание 100 м (без учета времени) | Плавание 100 м (без учета времени) |
| Сила | Тяга штанги лежа (весом не менее 65 % собственного веса) | - |
| Силовая выносливость | Тяга штанги лежа за 5 мин весом 40 кг (не менее 100 раз) | - |
| Скоростно-силовые качества | Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 20 м) | Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 18 м) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 8 раз) |
| Гребля на тренажере «Концепт» 500 м | Гребля на тренажере «Концепт» 500 м |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |