


УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО СІП №16
 О. Н. Груздова
 01.08.2025

Нормативы для зачисления в группы на этап начальной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта : гребной спорт (академическая гребля)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	юноши
Быстрота	бег 30м (не более 5,5 с)	бег 30м (не более 6 с)
Координация	челночный бег 3x10м (не более 9,6с)	челночный бег 3x10м (не более 10,2с)
Выносливость	бег 800м (не более 4 мин 15 с)	бег 800м (не более 4 мин 30 с)
	плавание 50м (без учета времени)	плавание 50м (без учета времени)
Сила	подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	-
	приседание за 15 с (не менее 12 раз)	приседание за 15 с (не менее 10 раз)
	-	подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 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)
		подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)