Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки
ТЭНС- 2 год гребля на байдарках и каноэ

Дата _____ Протокол № ___

РАЗВИВАЕМОЕ КАЧЕСТВО:			**Быстрота**	**Выносливость**		**Сила**	**Силовая выносливость**		**Скорстно- силовые качества**		**Спортивный разряд**	
№	**Фамилия, имя**	**Год рождения**	Бег на **100 м.** Юноши девушки	Бег **1500 м.** Юноши девушки	Плавание **100** Юноши девушки	Тяга штанги лежа – юноши-весом **не менее 75%** девушки **не менее 70% (вес)**	Тяга штанги лежа **за 5 мин. весом 45 кг** Юноши	Тяга штанги лежа за **5 мин. весом 35 кг** девушки	Поточные прыжки в длину с двух ног **за 15 сек.** Юноши, девушки	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа **за 30 сек.** Юноши, девушки		**Зачет/ не зачет**
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												