

**Нормативы общей и специальной физической
Подготовленности спортсменов в соответствии с ФССП по виду спорта
гребля на байдарках и каноэ**

**Контрольные нормативы на этапе начальной подготовки
по гребле на байдарках и каноэ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м. - не более 5,5 сек.	Бег на 30 м. не более 6,0 сек.
Координация	Челночный бег 3x10м не более 9,6 сек.	Челночный бег 3x10м- не более 10,2сек.
Выносливость	Бег 800 м. -не более 4мин.15сек.	Бег 800 м. - не более 4 мин.30 сек.
	Плавание 50м без учета времени.	Плавание 50м без учета времени.
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 4 раз.	Подъем туловища лежа на спине не менее 8 раз.
	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 160см.	Прыжок в длину с места - не менее 150 см.
		Подъем туловища, лежа на спине за 20сек. - не менее 5 раз.

**Контрольные нормативы на тренировочном этапе
(этап спортивной специализации) по гребле на байдарках и каноэ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 100 м. - не более 14,5сек.	Бег на 100 м. - не более 16сек.
Выносливость	Бег 1500 м. - не более 6 мин. 45сек.	Бег 1500 м. - не более 7 мин.00 сек.
	Плавание 100м - не более 1 мин. 25 с.	Плавание 100м - не более 1 мин.45с.
Сила	Тяга штанги лежа – весом не менее 75% от собственного веса.	Тяга штанги лежа - весом не менее 70% от собственного веса.
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 5 мин. весом 45кг - не менее 140 раз.	Тяга штанги лежа за 5 мин. весом 35 кг - не менее 110раз.
Скоростно-силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек. - не менее 20м.	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек. - не менее 18 м.
	Сгибание и разгибание рук в	Сгибание и разгибание рук в

	упоре лежа за 30 мин - не менее 10 раз.	упоре лежа за 30 мин. - не менее 8 раз.
Спортивный разряд	3 спортивный разряд	

Контрольные нормативы на этапе совершенствования спортивного мастерства по гребле на байдарках и каноэ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 100 м. - не более 13,5сек.	Бег на 100 м. - не более 15 сек.
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 мин. - не менее 12 раз.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 мин. - не менее 10 раз.
Выносливость	Бег 3000 м. - не более 12мин. 45 сек.	Бег 3000 м. - не более 14 мин. 15 сек.
Сила	Тяга штанги лежа – весом не менее 95% от собственного веса.	Тяга штанги лежа – весом не менее 85% от собственного веса.
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 50 кг - не менее 190 раз.	Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 40кг - не менее 165раз.
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Контрольные нормативы на этапе высшего спортивного мастерства по гребле на байдарках и каноэ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 100 м. - не более 13сек.	Бег на 100 м. - не более 14,5 сек.
Выносливость	Бег 3000 м. - не более 11мин. 00 сек.	Бег 3000 м. - не более 13 мин. 00 сек.
Сила	Тяга штанги лежа – весом не менее 100% от собственного веса.	Тяга штанги лежа – весом не менее 90% от собственного веса.
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 50 кг - не менее 200 раз.	Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 40кг - не менее 180раз.
Спортивное звание	Мастера спорта России, Мастер спорта международного класса	