**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этап начальной подготовки**

**по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»\***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | Бег 30 м, с | Челночный бег 3х10 м, с | Бег 800 м | Плавание 50 м | Подтягивание на перекладине (м) / подъем туловища, лежа на спине (д) | Приседания за 15 с, раз | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | Прыжок в длину с места, см | Подъем туловища лежа на спине за 20 с, раз |
| Норматив мальчики/девочки | 5.5/6.0 | 9.6/10.2 | 4 мин 15 с /4мин 30 с | Без учета времени | 4/8 | 12/10 | 15/10 | 160/150 | -/5 |

\* Приложение №5 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»