**Вступительные испытания для зачисления в гнп 1 года обучения**

**на отделение гребли на байдарках и каноэ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Упражнения*** | ***Мальчики*** | ***Девочки*** |
| Прыжки в длину с места, см | 110 | 100 |
| Разгибание рук, в упоре лежа, количество раз за 2 мин | 10 | 5 |
| [Челночный бег](https://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 3×10 м, сек | 10,5 | 11 |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 15 | 10 |
| Статическое равновесие (тест на координацию) \*, (сек) | 10 | 8 |

И.п. носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги. Руки опущены. Задание выполняется с открытыми глазами