НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
ПО ВИДУ СПОРТА ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	9 лет		10 лет		11 лет		12 лет		13 лет	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки												
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			6,2	6,4	6,2	6,4	6,1	6,3	6,0	6,1	5,9	6,0
2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			9,6	9,9	9,6	9,9	9,4	9,7	9,2	9,5	9,0	9,3
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более		не более		не более		не более	
			6.10	6.30	6.00	6.25	5.50	6.20	5.40	6.10	5.30	6.00
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			130	120	135	125	140	130	145	135	150	140
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			10	5	12	7	14	9	16	10	18	12
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			+2	+3	+2	+3	+4	+5	+4	+5	+4	+5

Нормативы специальной физической подготовки												
7.	плавание	м	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
8.	Приседания (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			12	10	12	10	12	10	12	10	12	10
9.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			10	10	10	10	11	11	11	11	12	12