

Приложение 4
к Правилам приема на обучение по
дополнительным образовательным
программам спортивной подготовки по
видам спорта культивируемых в
государственном бюджетном учреждении
дополнительного образования
Краснодарского края «Спортивная школа
олимпийского резерва по гребле на
байдарках и каноэ»

Формы индивидуального отбора поступающих по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», включающие требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям поступающих с учетом бальной системы оценок

1. Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "гребля на байдарках и каноэ"

N п/п	Упражнения	Единица измерени	Норматив НП-1		Норматив НП-2		Норматив НП-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			6,2	6,4	5,9	6,2	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более		не более	
			6.10	6.30	-	-	-	-
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с.	не более		не более		не более	
			-	-	8.20	8.55	8.20	8.55
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес т во раз	не менее		не менее		не менее	
			10	5	12	6	13	7
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+ 2	+ 3	+ 3	+ 4	+ 3	+ 4
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,6	9,0	9,4

1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			130	120	140	130	150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Плавание 25 м	мин, с	без учета времени		без учета времени		без учета времени	
2.2.	Приседания (за 15 с)	количество во раз	не менее		не менее		не менее	
			12	10	13	11	14	12
2.3.	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 во раз	не менее		не менее		не менее	
			10	10	11	11	12	12

Минимальный проходной балл: 10 баллов.

2. Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки

и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) по виду спорта "гребля на байдарках и каноэ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТЭ -1 года		Норматив УТЭ -2 года		Норматив УТЭ -3 года		Норматив УТЭ -4 года		Норматив УТЭ -5 года	
			юноши	девушки								
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Бег на 60 м	с	не более									
			10,4	10,9	10,0	10,6	9,6	10,3	9,2	10,0	8,3	9,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более									
			7,05	7,25	7,01	7,21	6,57	7,17	6,53	7,14	6,49	7,10
1.3.	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			18	9	22	10	26	12	31	13	35	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			+ 5	+ 6	+ 6	+ 8	+ 8	+ 10	+ 9	+ 12	+ 10	+ 14
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более									
			8,7	9,1	8,4	8,8	8,2	8,5	7,8	8,3	7,3	8,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			160	145	175	155	190	160	200	165	210	175
2. Нормативы специальной физической подготовки												

2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более		не более		не более		не более		не более	
			3.00		2,50		2,45		2,40		2,35	
2.2.	Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за (2 мин)	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			25	20	28	23	32	28	35	32	40	35
3. Уровень спортивной квалификации												
3.1.	Спортивные разряды	3 юн. – 2 юн.		2. юн – 1 юн.		2. юн – 1 юн.		Ш – II, II – I р-д		Ш – II, II – I р-д		
3.2.	Проходной балл	9-10 баллов		10-11 баллов		10-11 баллов		12-14 баллов		12-14 баллов		

3. Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "гребля
на байдарках и каноэ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 11	+ 15
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.2.	Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			50	-
2.4.	Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			-	35
2.5.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1.30	1.50

3. Уровень спортивной квалификации	
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"

Минимальный проходной балл: 13 баллов.

4. Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 11	+ 15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тяга штанги лежа (весом не менее 100% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			1	-
2.2.	Тяга штанги лежа (весом не менее 90% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			50	-
2.4.	Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе (за 2 мин)	количество раз	не менее	
			-	35

2.5.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1.30	1.50
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"»			

Примечание: - минимальное количество баллов для зачисления – 18 баллов.

5. Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) по виду спорта "гребной слалом"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТЭ-1 года		Норматив УТЭ-2 года		Норматив УТЭ-3 года		Норматив УТЭ-4 года		Норматив УТЭ-5 года	
			юноши	девушки								
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Бег на 60 м	с	не более									
			10,4	10,9	10,2	10,7	10,0	10,5	9,8	10,3	9,6	10,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более									
			6.10	6.30	6.05	6.25	6.00	6.20	5.55	6.15	6.50	6.10
1.3.	Бег на лыжах на 1000 м или кросс (бег по пересеченной местности) на 2000 м	мин, с	не более									
			8.15	10.00	8.10	9.55	8.05	9.50	8.00	9.45	7.55	9.40
		мин, с	не более									
			18.00	19.00	17.55	18.55	17.50	18.50	17.45	18.45	17.40	18.40
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			+3	+3	+5	+5	+7	+7	+9	+9	+9	+9
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			10	5	10	5	11	6	11	6	12	7
1.6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее									
			27	24	28	25	29	25	30	26	31	27

2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	не более		не более		не более		не более		не более	
			3.0	3.0	2.53	2.55	2.48	2.50	2.43	2.45	2.38	2.40
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			2	-	2	-	2	-	3	-	3	-
3. Уровень спортивной квалификации												
3.1.	Спортивные разряды		3 юн – 2 юн		2 юн – 1 юн		2 юн – 1 юн		III – II II – I		III – II II – I	
3.2.	Проходной балл		9-10 баллов		10-11 баллов		10-11 баллов		12-14 баллов		12-14 баллов	

6. Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
"гребной слалом"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,1
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			6.30	7.14
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 3	+ 4
1.5.	Бег на лыжах на 2000 м или кросс (бег по пересеченной местности) на 3000 м	мин, с	не более	
			14.10	15.00
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	не более	
			1.30	1.35
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Минимальный проходной балл: 15 баллов