ГРЕБНОЙ СЛАЛОМ

I спортивный разряд - III спортивный разряд

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	**Норматив**	**Критерии оценки**	**Двигательный тест**	**Норматив**	**Критерии оценки**
Бег на 60 м	10,0 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Бег на 60 м	10,5 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Бег на 1000 м	6 мин 10 сек	+ 1 балл за каждые 15 сек быстрее норматива	Бег на 2000 м	6 мин 30 сек	+ 1 балл за каждые 15 сек быстрее норматива
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	36 раз	+ 1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20 раз	+ 1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	40 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	30 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение

Кандидат в мастера спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	**Норматив**	**Критерии оценки**	**Двигательный тест**	**Норматив**	**Критерии оценки**
Бег на 60 м	9,5 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Бег на 60 м	10,1 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Бег на 1500 м	6 мин 30 сек	+ 1 балл за каждые 15 сек быстрее норматива	Бег на 2000 м	7 мин 14 сек	+ 1 балл за каждые 15 сек быстрее норматива
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	42 раза	+ 1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25 раз	+ 1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	45 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	40 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение

Мастер спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	**Норматив**	**Критерии оценки**	**Двигательный тест**	**Норматив**	**Критерии оценки**
Бег на 60м	8,2 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Бег на 60 м	9,6 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Бег на 2000 м	8 мин 10 сек	+ 1 балл за каждые 15 сек	Бег на 2000 м	10 мин 00 сек	+ 1 балл за каждые 15 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	44 раза	+ 1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30 раз	+ 1 балл за каждые 5 дополнительных сгибаний и разгибаний
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	48 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	43 раза	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение