ГРЕБНОЙ СПОРТ *

I спортивный разряд - III спортивный разряд

ЮНОШИ				ДЕВУШКИ		
№ п/п	**Двигательный тест**	**Норматив**	**Критерии оценки**	**Двигательный тест**	**Норматив**	**Критерии оценки**
1.	Бег на 2000 м	8 мин 05 сек	5 баллов - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Бег на 2000 м	9 мин 50 сек	5 баллов - выполнил, 0 баллов - не выполнил
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	215 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	185 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	27 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине за 30 с	14 раз	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
4.	2009 г.р. Гребной эргометр 1500 м	5 мин 05 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	2009 г.р. Гребной эргометр 1500 м	5 мин 45 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
	2008 г.р. Гребной эргометр 1500 м	5 мин 02 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	2008 г.р. Гребной эргометр 1500 м	5 мин 42 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
	2007 г.р. Гребной эргометр 2000 м	6 мин 52 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	2007 г.р. Гребной эргометр 2000 м	7 мин 53 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
	2006 г.р. Гребной эргометр 2000 м	6 мин 50 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	2006 г.р. Гребной эргометр 2000 м	7 мин 50 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
5.	Рост 2009 г.р.	выше 185 см	+ 40 баллов	Рост 2009 г.р.	выше 175 см	+ 40 баллов
	Рост 2008 г.р.	выше 188 см	+ 40 баллов	Рост 2008 г.р.	выше 178 см	+ 40 баллов
	Рост 2007 г.р.	выше 188 см	+ 40 баллов	Рост 2007 г.р.	выше 178 см	+ 40 баллов
	Рост 2006 г.р.	выше 188 см	+ 40 баллов	Рост 2006 г.р.	выше 178 см	+ 40 баллов

Кандидат в мастера спорта

ЮНОШИ				ДЕВУШКИ		
№ п/п	**Двигательный тест**	**Норматив**	**Критерии оценки**	**Двигательный тест**	**Норматив**	**Критерии оценки**
1.	Бег на 2000 м	7 мин 50 сек	5 баллов - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Бег на 2000 м	9 мин 35 сек	5 баллов - выполнил, 0 баллов - не выполнил
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	230 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	200 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	32 раза	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	28 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
4.	2009 г.р. Гребной эргометр 1500 м	5 мин 05 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	2009 г.р. Гребной эргометр 1500 м	5 мин 45 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
	2008 г.р. Гребной эргометр 1500 м	5 мин 02 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	2008 г.р. Гребной эргометр 1500 м	5 мин 42 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
	2007 г.р. Гребной эргометр 2000 м	6 мин 52 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	2007 г.р. Гребной эргометр 2000 м	7 мин 53 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
	2006 г.р. Гребной эргометр 2000 м	6 мин 50 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	2006 г.р. Гребной эргометр 2000 м	7 мин 50 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
5.	Рост	выше 188 см	+ 40 баллов	Рост	выше 178 см	+ 40 баллов

Мастер спорта

ЮНОШИ				ДЕВУШКИ		
№ п/п	**Двигательный тест**	**Норматив**	**Критерии оценки**	**Двигательный тест**	**Норматив**	**Критерии оценки**
1.	Бег на 2000 м	7 мин 35	5 баллов - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Бег на 2000 м	9мин 20 сек	5 баллов - выполнил, 0 баллов - не выполнил
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	240 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	210 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	37 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	33 раза	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
4.	Гребной эргометр 2000 м	6 мин 30 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	Гребной эргометр 2000 м	7 мин 30 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек
5.	Рост	выше 188 см	+ 40 баллов	Рост	выше 178 см	+ 40 баллов

**** Примечания:***

- на вступительных испытаниях необходимо успешно выполнить не менее 3 нормативов для продолжения участия в конкурсе на поступление;

- гребля-индор (гребной эргометр 1500, 2000 или предоставление протоколов Чемпионата, Первенства Санкт-Петербурга или Первенство Федерального округа, Первенства России, Чемпионата России-2024).