

Рассмотрено на тренерском совете
 Протокол № ___ от « ___ » _____ 2019г.
 Старший тренер _____ Н.Б.Грызлова

Утверждено приказом № ___ от « ___ » _____ 2019г.
 Директор МАУ «СШОР» «Здоровый мир»
 _____ С.Л.Гансерок

Отделение гребного слалома 2020 год.

**НОРМАТИВЫ
 ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
 ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (1-го - 2-го года) (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
Спортивная подготовка**

Развиваемое физическое качество		Контрольные упражнения (тесты)		
		Оценка	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 60 м. сек	5 (отлично)	9.5	9.8
		4 (хорошо)	10.0	10.4
		3 (удовлетворительно)	10.6	11.0
Выносливость	Бег 1500м, мин	5 (отлично)	7.45	8.15
		4 (хорошо)	8.00	8.30
		3 (удовлетворительно)	8.30	9.00
	Плавание 50м, сек	5 (отлично)	40.0	45.0
		4(хорошо)	50.0	55.0
		3 (удовлетворительно)	60.0	65.0
Сила	Тяга штанги лежа весом Ю-75% от собственного веса Д-70% от собственного веса	5 (отлично)	Выполнение упражнения	
Силовая выносливость	Жим штанги лежа за 5 мин. Ю-25 кг, Д-20 кг, раз	5 (отлично)	100	80
		4 (хорошо)	50	30
		3 (удовлетворительно)	20	10
Скоростно-силовые качества	Сгибание рук в упоре лежа за 30 сек, раз	5 (отлично)	30	25
		4 (хорошо)	20	15
		3 (удовлетворительно)	10	8
	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек,м	5 (отлично)	25	20
		4 (хорошо)	20	15
		3 (удовлетворительно)	15	10

Рассмотрено на тренерском
 Рассмотрено на тренерском совете
 Протокол № ___ от «___» _____ 2019г.
 Старший тренер _____ Н.Б.Грызлова

Утверждено приказом № ___ от «___» _____ 2019г.
 Директор МАУ «СШОР» «Здоровый мир»
 _____ С.Л.Гансерок

Отделение гребного слалома 2020 год.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ Спортивная подготовка

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Оценка	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м	5 (отлично)	5.0	5.5
		4 (хорошо)	5.2	5.8
		3 (удовлетворительно)	5.5	6.0
Координация	Челночный бег 3x10м, сек	5 (отлично)	9.0	9.8
		4 (хорошо)	9.4	10.0
		3 (удовлетворительно)	9.6	10.2
Выносливость	Бег 800м, мин	5 (отлично)	4.00	4.00
		4 (хорошо)	4.10	4.20
		3 (удовлетворительно)	4.15	4.30
	Плавание 50м без учета времени	5 (отлично)	Выполнение упражнения	
Сила	Ю-Подтягивание на перекладине, раз Д-Подъем туловища из положения лежа на спине, раз	5 (отлично)	6	12
		4 (хорошо)	5	10
		3 (удовлетворительно)	4	8
	Приседания за 15 сек, раз	5 (отлично)	16	14
		4 (хорошо)	14	12
		3 (удовлетворительно)	12	10
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	5 (отлично)	25	20
		4 (хорошо)	20	15
		3 (удовлетворительно)	15	10
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	5 (отлично)	170	160
		4 (хорошо)	165	155
		3 (удовлетворительно)	160	150