

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт**

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Длительность этапов (в годах)</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Наполняемость групп (человек)</b>
<b>Этап начальной подготовки</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>10-20</b>
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>8-14</b>
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	<b>Без ограничений</b>	<b>15</b>	<b>1-10</b>
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	<b>Без ограничений</b>	<b>17</b>	<b>1-9</b>

Приложение № 5  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта гребной спорт

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы  
на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Быстрота</b>	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,0 с)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
<b>Координация</b>	Челночный бег 3х 10 м (не более 9,2 с)	Челночный бег 3х 10 м (не более 9,6 с)
<b>Выносливость</b>	Бег 800 м (Без учета времени)	Бег 800 м (Без учета времени)
	Плавание 50 м (Без учета времени)	Плавание 50 м (Без учета времени)
<b>Сила</b>	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (Не менее 8 раз)
	Приседания за 15 сек (не менее 12 раз)	Приседания за 15 сек (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)

Приложение № 6  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта гребной спорт

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Быстрота</b>	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5.7 с)
<b>Координация</b>	Челночный бег 3х 10 м (не более 8.8 с)	Челночный бег 3х 10 м (не более 9,3 с)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
<b>Выносливость</b>	Бег 800 м (не более 4 мин 00с)	Бег 800 м (не более 4 мин 40с)
	Плавание 100 м (Без учета времени)	Плавание 100 м (Без учета времени)
<b>Сила</b>	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (Не менее 12 раз )
<b>Силовая выносливость</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
<b>Спортивный разряд</b>	<b>1 юношеский спортивный разряд</b>	

Приложение № 7  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта гребной спорт

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования  
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Быстрота</b>	Бег 100 м (не более 14,5)	Бег 100 м (Не более 16.5)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15с (не менее 25 м)	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15с (не менее 20 м)
	Подтягивание на перекладине за 30 сек (не менее 8 раз)	Подтягивание на низкой перекладине за 30 сек (Не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
<b>Выносливость</b>	Бег 1500 м (не более 6 мин 00 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин 00 с)
	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 15 с)	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 55 с)
	Гребля двойка безрулевого 2000 м (не более 7 мин 55 с)	Гребля двойка безрулевого 2000 м (не более 8 мин 40 с)
	Гребной эргометр 2000 м (не более 6 мин 50 с)	Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин 40)
	<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»</b>	
	Бег 1500 м (не более 5 мин 45 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин 45 с)

	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 35 с)	Гребля одиночка 2000 м (не более 9 мин 15 с)
	Гребля двойка безрулевого 2000 м (не более 8 мин 05 с)	-----
	Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин 10 с)	Гребной эргометр 2000 м (не более 8 мин 00 с)
<b>Сила</b>	Тяга штанги лежа (весом не менее 90% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 80% от собственного веса)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»	
	Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 75 % от собственного веса)
<b>Силовая выносливость</b>	Тяга штанги лежа за 5 минут весом 45кг <b>(не менее 140 раз)</b>	Тяга штанги лежа за 5 минут весом 35кг <b>(не менее 110 раз)</b>
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»	
	Тяга штанги лежа за 5 минут весом 40кг <b>(не менее 140 раз)</b>	Тяга штанги лежа за 5 минут весом 30кг <b>(не менее 110 раз)</b>
<b>Спортивный разряд для зачисления на этап</b>	<b>Первый спортивный разряд, кандидат в мастера спорта</b>	

Приложение № 8  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта гребной спорт

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 100 м <b>(не более 13.5с)</b>	Бег 100 м <b>(не более 15.5 с)</b>
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»	
	Бег 100 м <b>(не более 13. 0 с)</b>	Бег 100 м <b>(не более 15.0с)</b>
Скоростно-силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15с (не менее 30 м)	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15с (не менее 25 м)
	Подтягивание на перекладине за 30 сек (не менее 10 раз)	Подтягивание на низкой перекладине за 30 сек (Не менее 25 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин 15с)	Бег 3000 м <b>(не более14 мин 45с)</b>
	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 00 с)	Гребля одиночка 2000 м ( не более 8 мин 35 с)
	Гребля двойка безрулевого 2000 м (не более 7 мин 30 с)	Гребля двойка безрулевого 2000 м (не более 8 мин 05 с)
	Гребной эргометр 2000 м (не более 6 мин 30 с)	Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин 20 с)
	Гребной эргометр 6000м (не более 22 мин 00с)	Гребной эргометр 6000м <b>(не более24 мин 30 с)</b>
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»	

	Бег 3000 м (не более 12 мин 00с)	Бег 3000 м <b>(не более 14 мин 30с)</b>
	Гребля одиночка 2000 м (Не более 8мин 15 с)	Гребля одиночка 2000 м <b>(Не более 8 мин55 с)</b>
	Гребля двойка безрулевого 2000 м (не более 7 мин 45 с)	-----
	Гребной эргометр 2000 м <b>(не более 6 мин 50 с)</b>	Гребной эргометр 2000 м <b>(не более 7 мин 40 с)</b>
	Гребной эргометр 6000м (не более 23 мин 00с)	Гребной эргометр 6000м <b>(не более 25 мин 30 с)</b>
<b>Сила</b>	Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса)
	<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»</b>	
	Тяга штанги лежа (весом не менее 90% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 80% от собственного веса)
<b>Силовая выносливость</b>	Тяга штанги лежа за 7 минут весом 50кг <b>(не менее 180 раз)</b>	Тяга штанги лежа за 7 минут весом 40кг <b>(не менее 160 раз)</b>
	<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»</b>	
	Тяга штанги лежа за 7 минут весом 45кг <b>(не менее 180 раз)</b>	Тяга штанги лежа за 7 минут весом 35кг <b>(не менее 160 раз)</b>
<b>Спортивный разряд для зачисления на этап</b>	<b>КМС; мастер спорта России; мастер спорта России международного класса</b>	