

Контрольно-переводные нормативы по гребному спорту

| Контрольные упражнения | Этап подготовкт | | | | | | | |
|--|-------------------|-------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| | НП | | УТГ | | ГСС | | ВСМ | |
| | Юн. | Д. | Юн. | Д. | Юн. | Д. | Юн. | Д. |
| Бег 30 м., с. | 5.5 | 6.0 | | | | | | |
| Челночный бег 3x10 м, с. | 9.6 | 10.2 | | | | | | |
| Бег 100 м., с. | | | 14.5 | 16.0 | 13.5 | 15.0 | 13.0; "л.в"-13.5 | 14.5; "л.в"-15.0 |
| Бег 800 м., мин.с. | 4.15 | 4.30 | | | | | | |
| Бег 1500 м., мин.с. | | | 6.45 | 7.15 | | | | |
| Бег 3000 м., мин.с. | | | | | 12.45 | 14.15 | 12.15;"л.в"-12.00 | 13.45;"л.в"-13.15 |
| Плавание 50 м. | без учета времени | без учета времени | | | | | | |
| Плавание 100 м., мин.с. | | | 1.25 | 1.45 | | | | |
| Подтягивание на перекладине., раз. | 4 | | | | | | | |
| Подъем туловища, лежа на спине., раз. | | 8 | | | | | | |
| Тяга штанги лежа | | | весом не >75% собственного веса | весом не >70% собственного веса | весом не >95% собственного веса | весом не >85% собственного веса | весом не >100% собственного веса | весом не >90% собственного веса |
| Тяга штанги лежа «легкий вес» | | | | | весом не >90% собственного веса | весом не >70% собственного веса | весом не >90% собственного веса | весом не >80% собственного веса |
| Приседание за 15 с., раз. | 12 | 10 | | | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа., раз. | 15 | 10 | | | | | | |
| Тяга штанги лежа за 5 мин весом (М) 45 кг.,(Д)35 кг., раз. | | | 140 | 110 | | | | |
| Тяга штанги лежа за 7 мин весом (М) 50 кг.,(Д)40 кг., раз. | | | | | 190;"л.в"-180 | 165;"л.в"-150 | 200; "л.в"-180 | 180; "л.в"-150 |
| Прыжок в длину с места., см. | 160 | 150 | | | | | | |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с., раз. | | 5 | | | | | | |
| Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с., м. | | | 20 | 18 | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с., раз. | | | 10 | 8 | | | | |
| Гребля одиночка 500м., мин.с. | | | 2.15 | 2.30 | | | | |
| Гребля двойка без рулевого 500 м., мин.с. | | | 2.10 | 2.25 | | | | |
| Гребля одиночка 2000м., мин.с. | | | | | 8.15 | 8.50 | 8.00; "л.в"-8.15 | 8.35; "л.в"-8.50 |
| Гребля двойка без рулевого 2000 м., мин.с. | | | | | 7.45 | 8.15 | 7.30; "л.в"-7.45 | 8.05; "л.в"-8.15 |
| Гребной эргометр 2000 м., мин.с. | | | | | 6.50 | 7.40 | 6.30; "л.в"-6.35 | 7.20; "л.в"-7.35 |
| Гребной эргометр 6000 м., мин.с. | | | | | 22.30 | 24.00 | 22.00; "л.в"-22.30 | 24.00; "л.в"-24.00 |