



**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
 ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ»**

Развиваемое физическое качество	Наименование теста	Уровень сложности образовательной программы															
		Б-1		Б-2		Б-3		Б-4		Б-5		Б-6		У-1		У-2	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Сила	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее, раз)	9	7	11	9	12	10	13	11	14	12	15	13	18	15	18	15
	Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин. (не менее, раз)	27	24	32	28	34	30	35	31	36	32	37	33	38	34	40	36
Скоростно - силовые качества	Прыжок в длину с/м (см)	130	120	150	135	160	145	170	150	180	160	190	165	195	170	210	175
Общая выносливость	Бег 1000м (не более, мин.)	Без учета времени															

Оценочная система выполнения контрольных нормативов

При сдаче четырех контрольных упражнений поступающий должен набрать 4 балла: 0 – не выполнил; 1 – сдал; 2 – сдал с перевыполнением (показал результат следующего уровня образовательной программы), норматив «без учета времени» - 1 балл.

	Прыжки через скакалку за 45 сек. (не менее)	-	-	-	-	-	-	60	50	65	55	70	65	75	75	75	75
Скоростно - силовые качества	Прыжок в длину с/м (см)	100	95	110	105	115	110	120	115	125	120	130	125	135	130	140	135
	Метание н/мяча (не менее, см)	3,5	3,0	4,0	3,5	4,5	4,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Силовая выносливость	Ю-Подтягивание на перекладине (не менее, раз) Д-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	-	-	-	-	-	4	5	6	7	7	10	9	12	10	14

Оценочная система выполнения контрольных нормативов

При сдаче четырех контрольных упражнений поступающий должен набрать 4 балла: 0 – не выполнил; 1 – сдал; 2 – сдал с перевыполнением (показал результат следующего уровня образовательной программы).

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Уровень сложности образовательной программы															
		Б-1		Б-2		Б-3		Б-4		Б-5		Б-6		У-1		У-2	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Скоростные качества	Бег 30м с высокого старта(не более, сек.)	6,7	6,9	6,2	6,5	6,2	6,3	6,0	6,2	5,8	6,0	5,8	6,0	5,6	5,8	5,4	5,6
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(не менее, см)	135	120	135	130	160	150	180	160	180	170	190	180	200	190	210	20

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	9	7	9	7	12	9	12	11	13	12	17	15	17	15	18	17
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке(см)	9,5	8,5	8,5	8,0	7,5	7,5	6,5	6,5	5,5	6,0	4	3,5	3	3	3	2

Оценочная система выполнения контрольных нормативов

При сдаче четырех контрольных упражнений поступающий должен набрать 4 балла: 0 – не выполнил; 1 – сдал; 2 – сдал с перевыполнением (показал результат следующего уровня образовательной программы). Зачет «без учета времени» - 1 балл.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»

Развиваемое физическое качество	Наименование теста	Уровень сложности образовательной программы															
		Б-1		Б-2		Б-3		Б-4		Б-5		Б-6		У-1		У-2	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Скоростные качества	Бег 30 м (не более, с)	6,9	7,2	6,8	7,1	6,7	7,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Бег 20 м (не более, с)	-	-	-	-	-	-	4,5	4,8	4,4	4,7	4,3	4,6	4,2	4,5	4,2	4,5
Силовая подготовка	Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	10	8	11	9	12	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее, раз)	-	-	-	-	-	-	16	10	18	12	20	14	22	16	24	18
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с/м (не менее, см)	110	105	115	110	120	115	130	125	135	130	140	135	145	140	150	155

Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см - юн. 40 см дев. фиксация, с)	5	5	6	6	7	7	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14
-----------------	--	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Оценочная система выполнения контрольных нормативов

При сдаче четырех контрольных упражнений поступающий должен набрать 4 балла: 0 – не выполнил; 1 – сдал; 2 – сдал с перевыполнением (показал результат следующего уровня образовательной программы).