

Тесты и система оценок

для зачисления поступающих на этап начальной подготовки
по виду спорта «гребной спорт»

№	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Баллы	Нормативы	
				мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки					
1	Бег на 30 м.	с	3	6,0	6,2
			2	6,2	6,4
2	Челночный бег 3x10 м.	с	3	9,4	9,7
			2	9,6	9,9
3	Бег 1000 метров	мин., с	3	6.00	6.20
			2	6.10	6.30
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	3	12	6
			2	10	5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	140	130
			2	130	120
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	+4	+5
			2	+2	+3

Примечание:

оценка 2 балла за упражнение - при соответствии показателя нормативу ФССП;

оценка 3 балла за упражнение - показатель выше норматива, установленного ФССП

Примечания: в зачет идут результаты **6 тестов**, итоговая сумма очков определяется двумя уровнями подготовленности поступающего:

Хорошо: 12 баллов

Отлично: 13-18 баллов