

**Контрольные упражнения и нормативы вступительных испытаний для  
зачисления на НП-1**

**ГРЕБНОЙ СПОРТ**

№	Контрольные упражнения		баллы	норматив
1	Приседания за 15 сек (количество раз)	мал	5	15
			4	13
			3	12
		дев	5	12
			4	11
			3	10
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	мал	5	150
			4	140
			3	130
		дев	5	140
			4	130
			3	120
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	мал	5	15
			4	12
			3	10
		дев	5	9
			4	7
			3	5
4	Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи (см)	мал	5	+5
			4	+3
			3	+2
		дев	5	+6
			4	+5
			3	+3

**ПАРУСНЫЙ СПОРТ**

№	Контрольные упражнения		баллы	норматив
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	мал	5	15
			4	12
			3	10
		дев	5	9
			4	7
			3	5
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	мал	5	150
			4	140
			3	130
		дев	5	140
			4	130
			3	120
3	Приседания за 15 сек (количество раз)	мал	5	14
			4	13
			3	12
		дев	5	12
			4	11
			3	10
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 20 сек (количество раз)	мал	5	8
			4	6
			3	5
		дев	5	7
			4	6
			3	5

## ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

№	Контрольные упражнения		баллы	норматив
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	мал	5	15
			4	12
			3	10
		дев	5	9
			4	7
			3	5
2	Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи (см)	мал	5	+5
			4	+3
			3	+2
		дев	5	+6
			4	+5
			3	+3
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	мал	5	150
			4	140
			3	130
		дев	5	140
			4	130
			3	120
4	Приседания за 15 сек (количество раз)	мал	5	15
			4	13
			3	12
		дев	5	12
			4	11
			3	10