

Гребля на байдарках (зачисление в группы НП-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Без разряда
Бег 800 м (не более 4 мин 15 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 30 с)	
Умение держаться на воде	Умение держаться на воде	
Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	
Отжимания от пола (не менее 15 раз)	Отжимания от пола (не менее 10 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	

Гребля на байдарках (зачисление в группы НП-2)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Без разряда
Бег 800 м (не более 4 мин 15 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 30 с)	
Плавание в бассейне на 50 м (без учета времени)	Плавание в бассейне на 50 м (без учета времени)	
Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 12 раз)	
Отжимания от пола (не менее 20 раз)	Отжимания от пола (не менее 15 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	

Гребля на байдарках (зачисление в группы Т-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Юношеский разряд
Бег 800 м (не более 4 мин 15 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 30 с)	
Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)	
Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 9 раз)	
Отжимания от пола (не менее 25 раз)	Отжимания от пола (не менее 18 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	

Гребля на байдарках (зачисление в группы Т-2)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Юношеский разряд
Бег 800 м (не более 4 мин 5 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 20 с)	
Плавание 50 м (не более 1 мин)	Плавание 50 м (не более 1 мин 10 сек)	
Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)	
Отжимания от пола (не менее 30 раз)	Отжимания от пола (не менее 22 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	

Гребля на байдарках (зачисление в группы Т-3)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	III - II взрослый спортивный разряд
Бег 1500 м (не более 7 мин)	Бег 1500 м (не более 7 мин 30 с)	
Плавание 50 м (не более 50 сек)	Плавание 50 м (не более 1 мин)	
Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 25 раз)	
Отжимания от пола (не менее 35 раз)	Отжимания от пола (не менее 23 раз)	
Тяга штанги лежа (весом не менее 75% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 75% от собственного веса)	

Гребля на байдарках (зачисление в группы Т-4)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	II - I взрослый спортивный разряд
Бег 1500 м (не более 6 мин 45 сек)	Бег 1500 м (не более 7 мин 15 с)	
Плавание 50 м (не более 45 сек)	Плавание 50 м (не более 55 сек)	
Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)	
Отжимания от пола (не менее 38 раз)	Отжимания от пола (не менее 26 раз)	
Тяга штанги лежа за 5 минут весом 45 кг (не менее 70 раз)	Тяга штанги лежа за 5 минут весом 35 кг (не менее 50 раз)	

Гребля на байдарках (зачисление в группы ССМ-1, ССМ-2)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Кандидат в мастера спорта
Бег 1500 м (не более 6 мин 35 сек)	Бег 1500 м (не более 7 мин 05 с)	
Плавание 50 м (не более 40 сек)	Плавание 50 м (не более 50 сек)	
Подтягивание на перекладине (не менее 17 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 35 раз)	
Отжимания от пола (не менее 43 раз)	Отжимания от пола (не менее 30 раз)	
Тяга штанги лежа за 5 минут весом 45 кг (не менее 80 раз)	Тяга штанги лежа за 5 минут весом 35 кг (не менее 60 раз)	