

ЗАТВЕРДЖЕНО

Заступник директора

з навчально-методичної роботи

Алла ЛИКОВА



ПРОГРАМА

вступних випробувань

з ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ

на 2025-2026 навчальний рік

комунального закладу

«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»

Дніпропетровської обласної ради»

ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ

1. Вступні випробування в 7-11 класи проводяться:
 - 06 червня 2025 року о 09:00 годині;
 - за адресою: Гладкова, 39 (КЗ «ДФКС»ДОР» тренажерна зала).
2. Відповідальні вчителі зі спорту за вступні випробування **Джалілов Руслан Мирзойович, Гунько Вячеслав Данилович, Резцова Людмила Іванівна.**
3. Виконання нормативів з ЗФП та СФП, згідно робочої програми.

Нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки додаються.

Примітка: обов'язковою умовою для зарахування є вміння плавати

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ
з загальної та спеціальної фізичної підготовки (юнаки)

№ з/п	Вправи	7 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1.	Підтягування	4	5	6	7	9	10	12	14	17
2.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./15 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65
3.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./15 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65
4.	Плавання 25 м	без урахування часу								
СФП (на веслувальному тренажері)										
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,34	3,32	2,30	2,29	2,28	2,27	2,26	2,24	2,22
2.	Байдарка одиночка/1000м.	4,45	4,42	4,40	4,38	4,37	4,36	4,34	4,32	4,30
3.	Каное одиночка/500м.	3,05	3,02	3,00	2,48	2,47	2,46	2,44	2,42	2,40
4.	Каное одиночка/1000м.	4,52	4,50	4,49	4,47	4,46	4,44	4,42	4,40	4,38

№ з/п	Вправи	8 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1.	Підтягування	5	6	7	8	10	12	15	18	20
2.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./20 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65
3.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./20 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65
4.	Плавання 50 м	без урахування часу								
СФП (на веслувальному тренажері)										
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,30	2,29	2,28	2,27	2,26	2,25	2,24	2,22	2,15
2.	Байдарка одиночка/1000м.	4,36	4,35	4,34	4,33	4,32	4,31	4,30	4,28	4,26
3.	Каное одиночка/500м.	2,53	2,52	2,51	2,50	2,48	2,46	2,44	2,42	2,35
4.	Каное одиночка/1000м.	5,06	5,04	5,02	5,00	4,58	4,56	4,54	4,52	4,50

№ з/п	Вправи	9 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1.	Підтягування	6	8	10	12	14	16	19	21	25
2.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./25 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65
3.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./25 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65
4.	Плавання 50 м	без урахування часу								
СФП (на веслувальному тренажері)										
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,17	2,16	2,15	2,14	2,13	2,12	2,11	2,10	2,05
2.	Байдарка одиночка/1000м.	4,24	4,23	4,22	4,21	4,20	4,19	4,18	4,16	4,14
3.	Каное одиночка/500м.	2,32	2,31	2,30	2,29	2,28	2,27	2,26	2,24	2,22
4.	Каное одиночка/1000м.	4,52	4,50	4,48	4,46	4,44	4,42	4,40	4,38	4,35

№ з/п	Вправи	10 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1.	Підтягування	6	8	10	12	14	16	19	21	25
2.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./30 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65
3.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./30 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65
4.	Плавання 100 м	без урахування часу								
СФП (на веслувальному тренажері)										
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,17	2,16	2,15	2,14	2,13	2,12	2,11	2,10	2,05
2.	Байдарка одиночка/1000м.	4,24	4,23	4,22	4,21	4,20	4,19	4,18	4,16	4,14
3.	Каное одиночка/500м.	2,32	2,31	2,30	2,29	2,28	2,27	2,26	2,24	2,22
4.	Каное одиночка/1000м.	4,52	4,50	4,48	4,46	4,44	4,42	4,40	4,38	4,35

№ з/п	Вправи	11 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1.	Підтягування	8	10	12	14	16	18	20	22	24
2.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./35 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65
3.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./35 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65
4.	Плавання 100 м	без урахування часу								
СФП (на веслувальному тренажері)										
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,07	2,06	2,05	2,04	2,03	2,02	2,00	1,59	1,57
2.	Байдарка одиночка/1000м.	4,10	4,09	4,08	4,07	4,06	4,05	4,04	4,02	4,00
3.	Каное одиночка/500м.	2,23	2,22	2,21	2,20	2,18	2,16	2,14	2,12	2,10
4.	Каное одиночка/1000м.	4,32	4,31	4,30	4,29	4,28	4,26	4,24	4,22	4,20

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ
з загальної та спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	7 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1.	Підтягування	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./15 кг.	15	18	21	25	29	35	39	41	45
3.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./15 кг.	15	18	21	25	29	35	39	41	45
4.	Плавання 25 м	без урахування часу								
СФП (на веслувальному тренажері)										
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,54	2,52	2,50	2,47	2,45	2,42	2,40	2,37	2,35
2.	Каное одиночка/200 м.	1,13	1,11	1,09	1,07	1,05	1,03	1,01	0,59	0,57

№ з/п	Вправи	8 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1.	Підтягування	3	4	5	6	7	8	10	12	14
2.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./17 кг.	15	18	21	25	29	35	39	41	45
3.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./17 кг.	15	18	21	25	29	35	39	41	45
4.	Плавання 25 м	без урахування часу								
СФП (на веслувальному тренажері)										
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,39	2,38	2,37	2,36	2,35	2,34	2,33	2,32	2,30
2.	Каное одиночка/200 м.	1,19	1,11	1,09	1,07	1,05	1,03	1,01	0,59	0,57

№ з/п	Вправи	9 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1.	Підтягування	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./20 кг.	15	18	21	25	29	33	36	40	45
3.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./20 кг.	15	18	21	25	29	33	36	40	45
4.	Плавання 25 м	без урахування часу								
СФП (на веслувальному тренажері)										
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,30	2,29	2,28	2,27	2,26	2,25	2,24	2,23	2,22
2.	Каное одиночка/200 м.	1,11	1,09	1,07	1,05	1,03	1,01	0,59	0,57	0,55

№ з/п	Вправи	10 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1.	Підтягування	5	6	7	8	9	10	11	12	13
2.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./25 кг.	15	18	21	25	29	33	36	40	45
3.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./25 кг.	15	18	21	25	29	33	36	40	45
4.	Плавання 25 м	без урахування часу								
СФП (на веслувальному тренажері)										
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,18	2,17	2,16	2,15	2,14	2,13	2,12	2,11	2,10
2.	Каное одиночка/200 м.	1,09	1,07	1,05	1,03	1,01	0,59	0,57	0,55	0,53

№ з/п	Вправи	11 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1.	Підтягування	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./15 кг.	15	18	21	25	29	33	36	40	45
3.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./20 кг.	15	18	21	25	29	33	36	40	45
4.	Плавання 25 м	без урахування часу								
СФП (на веслувальному тренажері)										
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,11	2,10	2,09	2,08	2,07	2,05	2,04	2,03	2,02
2.	Каное одиночка/200 м.	1,07	1,05	1,03	1,01	0,59	0,57	0,55	0,53	0,51